

UNIVERSITE DU QUEBEC

A

TROIS-RIVIERES

INTERRELATIONS ET RYTHME D'EVOLUTION DE L'IMAGE DU  
CORPS ET DE L'ACTUALISATION DE SOI CHEZ DES  
ETUDIANTS EN PSYCHOLOGIE

PAR

CLAIRE BEAUMONT

MEMOIRE PRESENTE AU COMITE DES ETUDES AVANCEES  
EN VUE DE L'OBTENTION DE LA MAITRISE ES ARTS  
(PSYCHOLOGIE) .

OCTOBRE 1984

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

### REMERCIEMENTS

L'auteure désire remercier de façon particulière son directeur de mémoire, monsieur René Marineau professeur à l'Université du Québec à Trois-Rivières, qui a su lui apporter une aide précieuse tout au long de la réalisation de cet ouvrage.

## Table des matières

Introduction .....	1
Chapitre premier - Contexte théorique .....	6
1.1 L'image du corps .....	7
1.2 L'actualisation de soi .....	17
1.3 L'image du corps et l'actualisation de soi .....	25
Chapitre II - Méthodologie.....	31
2.1 Sujets .....	32
2.3 Déroulement de l'expérience .....	42
2.4 Analyse des données .....	44
2.5 Traitement statistique des données .....	52
Chapitre III - Présentation des résultats .....	53
Chapitre IV - Discussion .....	75
Conclusion .....	90
Appendice A - Epreuves expérimentales .....	95
Appendice B - Résultats individuels .....	104
Références .....	109

## Sommaire

Afin de vérifier s'il existe un lien entre l'image du corps et l'actualisation de soi, 76 étudiants de niveaux universitaires différents ( baccalauréat et maîtrise en psychologie) sont évalués au Test du Dessin d'une Personne et au Personal Orientation Inventory. Un certain nombre de ces étudiants (N=35) sont suivis sur une période de 42 mois afin d'étudier le processus d'évolution de l'image du corps et de l'actualisation de soi. Les résultats dénotent une relation significative entre ces deux concepts et indiquent une faible évolution au niveau de l'image du corps. Cependant, il est démontré dans cette étude que l'actualisation de soi, qui augmente considérablement, possède un rythme d'évolution plus rapide que l'image du corps. Finalement, un profil de l'évolution de l'image du corps et de l'actualisation de soi est sommairement tracé chez ces étudiants en cours de formation universitaire.

## Introduction

L'image du corps et l'actualisation de soi sont deux variables d'intégration personnelle que nous nous proposons d'étudier. L'étude que nous entreprenons comporte plusieurs objectifs à atteindre: le premier objectif vise à faire le point sur les notions théoriques acquises jusqu'ici concernant les concepts d'image du corps et d'actualisation de soi. De plus nous espérons acquérir de meilleures connaissances concernant les processus d'évolution de chacune de ces variables. Nous tentons finalement d'établir les caractéristiques communes à l'image du corps et à l'actualisation de soi en dépit du fait que ces deux concepts proviennent de deux écoles de pensée bien différentes pour pouvoir enfin vérifier s'il y a lieu de croire en l'existence d'une inter-relation entre ces deux composantes.

La notion d'image du corps qui fait l'objet de différentes études depuis 1935, a été associée à plusieurs composantes de la personnalité mais aucune recherche ne l'a toutefois associée de manière spécifique au concept d'actualisation de soi. Bien qu'on note au cours des années "50" quelques études qui tentent d'établir des parallèles entre le façon dont un individu perçoit son corps et la manière dont il oriente sa vie, celles-ci demeurent cependant exploratoires et les résultats s'avèrent être plutôt vagues et imprécis.

Par ailleurs, en étudiant la relation entre l'image du corps et l'actualisation de soi, nous croyons pouvoir apporter des explications supplémentaires aux hypothèses déjà avancées par ces chercheurs.

L'image du corps, issue du courant psychanalytique est considérée comme un concept-carrefour en psychologie et désigne l'ensemble des perceptions et des représentations qui servent à évoquer et à évaluer son corps. D'orientation humaniste, la notion d'actualisation de soi formulée il y a une trentaine d'années, réfère à un processus au cours duquel l'individu tend à développer au maximum ses potentialités. De plus, l'individu qui s'actualise semble avoir satisfait un certain nombre de besoins fondamentaux pour pouvoir être libre d'orienter sa vie de façon satisfaisante.

Ainsi, même si nous sommes conscient du fait que ces deux variables évoluent à des niveaux bien différents de la conscience, nous croyons cependant que quelques éléments communs peuvent contribuer à établir un certain rapprochement entre ces deux concepts. C'est dans cette perspective que nous étudierons les notions d'image du corps et d'actualisation de soi chez des étudiants au cours de leur formation universitaire en psychologie.

Les principales hypothèses qui sont émises dans cette étude se lisent comme suit:

-Il existe une relation entre l'image du corps et l'actualisation de soi

-Entre la mesure initiale et la mesure finale il y aura une faible augmentation des scores au niveau de l'image du corps

-Entre la mesure initiale et la mesure finale il y aura une augmentation importante des scores au niveau de l'actualisation de soi

-L'augmentation finale enregistrée sur la mesure de l'actualisation de soi sera plus élevée que celle observée au niveau de l'image du corps.

Les quatre chapitres que comporte cette étude nous permettent de connaître le cheminement que nous avons suivi avant d'apporter nos conclusions.

Dans la première partie, les fondements théoriques de l'image du corps et de l'actualisation de soi sont clairement élaborés et les caractéristiques qui semblent être communes aux deux variables sont discutées. La formulation des hypothèses qui motivent cette étude vient par la suite clore le premier chapitre.

Le méthodologie telle que présentée au second chapitre décrit la démarche expérimentale et les données relatives à la vérification des hypothèses soulevées préalablement.

Les résultats des différentes analyses statistiques sont présentés au troisième chapitre tandis qu'une discussion qui apparaît au dernier chapitre tente d'éclaircir certains points relatifs aux résultats de l'expérimentation.

## Chapitre premier

### Contexte théorique

Dans ce chapitre nous exposons de façon théorique les éléments qui peuvent justifier l'existence d'une relation entre les concepts d'image du corps et d'actualisation de soi et démontrer que l'actualisation de soi possède un rythme d'évolution plus rapide que l'image du corps.

Pour ce faire, nous étudions dans un premier temps la notion de l'image du corps en traçant un bref historique qui nous permet de mieux définir ce concept psychanalytique. Puis nous insistons sur le développement de l'image du corps chez l'individu et donnons un bref résumé des recherches effectuées dans ce domaine. Par la suite, les fondements théoriques de la notion d'actualisation de soi sont discutés en suivant la même procédure utilisée pour le concept de l'image du corps. Nous exposons finalement les éléments sur lesquels nous nous basons pour croire en l'existence d'une relation entre l'image du corps et l'actualisation de soi.

## 1.1 L'Image du corps

### 1.1.1. Historique et définition du concept

L'avancement de la psychanalyse aura permis de développer un intérêt sans cesse grandissant en ce qui a trait à l'étude de la relation existant entre le corps et le psychisme.

Dans cette perspective psychanalytique, c'est Schilder qui, en 1935, formule et élabore la notion d'image du corps. D'abord réfractaire aux théories freudiennes axées sur l'investissement érotique des différentes parties du corps, il entreprend plus tard l'étude psychanalytique de l'image du corps qu'il définit comme "l'image de notre propre corps que nous nous formons dans notre esprit, autrement dit la façon dont notre corps nous apparaît à nous-mêmes" (Schilder, 1968, p.35).

Dans la définition qu'il en donne il tente de rallier les fondements physiologiques, psychologiques et sociaux de l'image du corps. En rejoignant finalement la pensée freudienne de la sexualité, il conclut que bien qu'il existe une base physiologique de l'image du corps, c'est la libido qui confère aux messages physiologiques une structure et une signification. Par le fait même il conçoit que l'étude de l'image du corps peut contribuer à une meilleure compréhension du développement de la personnalité.

Conscient que la notion d'image du corps implique des composantes physiologiques et sociologiques, ce sont cependant les implications psychologiques de l'image du corps telles qu'élaborées par Schilder (1968) qui retiennent notre attention dans cette étude.

Plusieurs chercheurs s'inspirent de la théorie de Schilder et tentent d'investiguer davantage la notion d'image du corps. Parmi ceux-ci on retrouve Machover (1949) qui expérimente à l'aide du Test du Dessin d'une Personne, la notion d'image du corps auprès de diverses populations. Ses études qui se situent tant au niveau de la pathologie qu'au niveau de la personnalité "saine" l'incident à conclure que l'étude de l'image du corps permet de retracer non seulement les processus intra-personnels mais aussi les réactions et les relations avec les autres. L'œuvre de Machover est l'une des plus importantes parmi celles qui ont contribué à l'avancement de nos connaissances sur l'image du corps. C'est pour quoi nous élaborerons davantage sur ces travaux dans le chapitre suivant.

Lowen (1958), Dolto (1961) et Gantheret (1968) rejoignent aussi la théorie de Schilder et sont d'avis que l'image du corps se forme au tout début de la vie à travers la synthèse des sensations qui proviennent des multiples contacts physiques échangés entre les parents et leurs enfants. Selon Dolto (1961), ces expériences personnelles répétitives sont vécues à travers les zones érogènes du

corps de l'individu et tous les sentiments qui en découlent contribuent à la formation de l'image du corps.

Fisher et Cleveland (1956,1968) se sont beaucoup illustrés avec leurs nombreuses études touchant la perception de l'image du corps. Ils élaborent ainsi la notion de "frontière de l'image du corps" et établissent des parallèles entre la qualité de ces frontières et une variété de traits de personnalité. En se servant du Rorschach et du T.A.T. par exemple, ils soulignent qu'un individu qui a une image du corps bien délimitée fournit des réponses plus actives (Fisher et Cleveland,1968) . Ainsi, un individu qui possède une bonne frontière de l'image du corps, apparaît être plus persévérand, plus autonome, a une meilleure capacité d'adaptation et est davantage stimulé par l'environnement. De plus, il accepte mieux son agressivité et possède son propre système de valeurs. Ils concluent finalement que l'image du corps est déterminée par les sentiments et les attitudes de l'individu vis-à-vis son propre corps. Par ailleurs, toutes les expériences subjectives de l'individu seraient englobées dans ce concept de même que la façon dont celui-ci les a intégrées.

En s'inspirant des études de Secord et Jourard (1953) qui établissent des parallèles entre l'image du corps et l'anxiété, Goldberg et Folkins (1974) relèvent d'importantes relations entre l'image du corps et des attitudes émotionnelles négatives envers le corps. Les résultats démontrent de plus que les sentiments

négatifs envers des parties de son corps ou de ses fonctions sont généralement accompagnés par des scores élevés sur les échelles de dépression et d'anxiété au Multiple Affect Adjective Check List.

D'autres recherches (Zamarin, 1976; Dosamantes et Merrill, 1980) s'intéressent davantage à la notion de l'image du corps pour évaluer les changements au niveau de la dynamique personnelle de l'individu. Ils obtiennent des résultats semblables à ceux obtenus par Harris et Nolte (1980) qui rapportent des changements à peine perceptibles au niveau de l'image du corps chez des individus qui ont pris part à des groupes de croissance personnelle.

Toutes ces recherches ont tenté d'en arriver à une meilleure compréhension de l'image du corps mais peu d'éléments nouveaux ont été formulés concernant la notion de l'image du corps depuis la contribution théorique de Schilder. Par conséquent, nous nous baserons sur sa théorie pour mieux comprendre la notion de l'image du corps.

#### 1.1.2 Développement de l'image du corps

On sait de l'image du corps qu'elle est une structuration dynamique et acquise. Elle s'acquiert à travers les expériences vécues et se construit en subissant l'influence de l'entourage. Nous

verrons dans les lignes qui suivent ce qu'on entend par structuration dynamique et acquise.

Schilder (1968) considère l'énergie sexuelle comme responsable en partie du changement de l'image du corps. Selon lui, cette énergie psychosexuelle s'attache successivement à des parties différentes de l'image du corps et ce, aux divers stades du développement libidinal. Les besoins et les désirs de l'individu changent ainsi au cours de la croissance et l'image du corps se transforme en suivant ces variations. Schilder explique ainsi le dynamisme de l'image du corps :

Le modèle postural du corps n'est pas statique, il change continuellement, selon les circonstances vécues. Nous l'avons considéré comme une construction de type créatif; il est construit, dissout, reconstruit. Dans ce processus continu, les processus d'identification, d'appropriation et de projection jouent un rôle important. Une fois l'image du corps élaborée en fonction de nos besoins et tendances, elle n'en reste pas pour autant inerte; il y a flux et reflux permanent et chaque cristallisation est immédiatement suivie d'un stade plastique à partir duquel de nouvelles constructions et de nouveaux efforts sont possibles selon la position affective de l'individu (Schilder, 1968, p.225).

Il semble que l'image du corps subisse beaucoup de transformations lors du passage d'un stade à un autre. Abraham (1963) mentionne à ce propos que le sentiment réconfortant de bien connaître son corps et de vouloir préserver l'unité de cette image du corps

acquise se retrouve confronté avec l'insécurité provenant d'une image du corps aux prises avec de nouvelles tensions reliées aux zones érogènes. À travers le nouveau stade, l'image du corps se réorganise et l'individu tente de retrouver l'équilibre perdu. Cette réorganisation interne entraîne généralement avec elle un changement global qui donne naissance à des attitudes et à des relations nouvelles avec soi et aussi avec les autres.

Selon Schilder (1968) le concept de l'image du corps comprend le corps avec tout ce qui y est rattaché: ses différentes parties, ses besoins, ses produits et ses désirs. Il insiste sur le fait qu'il existe une interaction continue entre les tendances du Moi et les tendances libidinales (CA). Ainsi, le comportement du jeune enfant est orienté par ses propres besoins et désirs et les expériences répétées de satisfaction ou de frustration déterminent déjà l'orientation de son image du corps.

Dans la littérature, plusieurs auteurs soulignent l'influence de l'entourage sur l'élaboration de l'image du corps du jeune enfant (Fisher et Cleveland, 1968; Lowen, 1958; Schilder, 1968). La qualité et la régularité des soins qu'on lui prodigue, la tendresse et la chaleur des contacts sont tous des éléments enregistrés dans la conscience de l'enfant comme sensations corporelles bonnes ou mauvaises, et viennent influencer son image du corps.

D'après la théorie freudienne , à chaque stade du développement il existe une partie du corps par laquelle l'enfant établie ses relations affectives. Une très forte pulsion peut par exemple amener l'individu à porter un intérêt spécial à un point du corps en particulier. Ces zones érogènes (bouche,anus, pénis...) restent ainsi empreintes par la signification des expériences vécues et par la valeur de celles-ci pour l'individu. Aussi, les fixations et les produits du corps sont considérés comme étant des facteurs déterminants de l'image du corps.

L'image du corps est en mouvement continual mais comme elle se développe dans les premières années de la vie, elle est enracinée dans un processus primaire qui rend les changements très lents et difficilement observables.

Dès le début de la phase orale, l'image du corps commence à se former en demeurant toutefois très précaire car le nourrisson ne distingue pas encore son corps du reste du monde. Comme le Moi à ce moment est un "moi-corporel" la façon dont on s'occupe de lui déclenche les premières sensations qui contribuent à l'élaboration de l'image du corps et du Moi (Lezine, 1977). C'est par le mécanisme d'incorporation que l'enfant intérieurise dès lors ces premiers éléments.

A la période anale, l'enfant apprend à mieux différencier

son corps du reste du monde. Cette période correspond au temps fort de l'introjection. Par conséquent, les méthodes employées pour former l'enfant à la propreté et l'attitude de l'entourage à l'égard des choses telles la propreté, la défécation et la maîtrise de soi déterminent en grande partie la nature des répercussions que cette période exerce sur le développement de son image du corps. La vision qu'il aura de son corps et les attitudes qu'il entretiendra envers les excréments et les fonctions corporelles en découleront.

Au stade phallique, qui correspond généralement à la période Oedipienne, une composante supplémentaire vient se greffer à l'image du corps; l'enfant se perçoit maintenant comme ayant un corps masculin ou féminin (Abraham, 1963). A cette période, certaines préoccupations sexuelles apparaissent et la réaction culpabilisante ou sécurisante de l'entourage concernant ces préoccupations influence aussi la formation de l'image du corps de l'enfant. De plus, pour que le corps soit finalement ressenti comme unité, Schilder mentionne que le développement des relations objectales dans le complexe d'Oedipe doit être préalablement réalisé. Aussi, les mécanismes d'identification (Marineau, 1972) sont privilégiés par l'enfant à ce stade.

La période de latence peut correspondre davantage soit à un moment de repos ou d'intégration des stades précédents. Les

jeunes accentuent davantage leurs comportements féminins ou masculins, ce qui contribue à la maturation de l'image du corps.

A l'adolescence, tout semble se réorganiser. Les limites du corps ne sont pas toujours bien délimitées, la différence entre le Moi et le monde n'étant pas fixe. La rapidité de la croissance et les conflits suscités par le passage du groupe enfantin au groupe adulte sont des facteurs qui entraînent un nouveau déséquilibre dans l'intégration des différentes parties du corps. L'adolescent essaie maintenant d'intégrer toutes les identités depuis le stade oral et l'image du corps tente de trouver un nouvel équilibre.

En atteignant l'âge adulte, l'image du corps ne cesse pas pour autant son évolution. Elle continue de fluctuer dépendamment de la position affective de l'individu. Notons cependant que l'individu qui a résolu de façon satisfaisante les divers conflits de l'adolescence peut s'engager à vivre une génitalité appropriée à celle de l'âge adulte, nécessaire selon Schilder pour que l'individu puisse ressentir son corps comme une unité.

Bref, on peut dire que l'image du corps constitue cette image mentale que nous nous formons de notre propre corps et qui s'édifie au cours des premières années de la vie. Ainsi, toutes les expériences vécues à travers chacun des stades du développement contribuent à l'élaboration de cette image du corps qui évolue

très lentement et qui continuera de se développer durant toute la vie de l'individu.

### 1.2 L'actualisation de soi

Plusieurs chercheurs se sont intéressés à l'étude des processus qui conduisent un individu vers une réalisation personnelle complète. Bien qu'on l'étudie depuis près d'un siècle, le développement optimal de la personnalité continue à susciter l'intérêt de plusieurs théoriciens et praticiens des sciences humaines (Jung, 1933; Allport, 1955). Qu'ils utilisent des appellations différentes telles "développement personnel, individuation, croissance, le devenir, autonomie ou actualisation de soi", la plupart de ceux qui s'intéressent au sujet s'entendent sur le fait qu'il s'agit d'un processus continuellement en changement plutôt que d'un objectif final à atteindre (Rogers, 1961; Maslow, 1962; Shostrom, 1964).

Pour les fins de cette étude, le terme retenu est celui d'actualisation de soi qui semble correspondre plus justement à la variable que nous voulons mesurer chez les individus.

### 1.2.1. Historique et définition du concept

Tous ceux qui se sont intéressés aux théories de la personnalité ont apporté une contribution personnelle au concept d'actualisation de soi tel que nous le connaissons aujourd'hui.

Allport (1955) porte une attention particulière à ce qu'il appelle "la science du devenir". Selon lui, la personne qui s'actualise doit posséder des dispositions originales personnelles. Ces capacités qu'il nomme "latentes" contribuent à motiver l'individu à atteindre un plus haut niveau de maturité et le guident dans son processus de développement.

Dans la même optique, Rogers (1961, 1972) mentionne que les changements de toutes sortes qui surviennent au cours de la vie sont bénéfiques au développement personnel de l'individu. Il croit en l'existence d'une tendance à grandir et à vouloir se développer qui serait présente en chacun de nous. Seul l'individu qui demeure près de ses sentiments peut selon lui continuer sur la voie de la réalisation personnelle. Il s'agirait d'une direction plutôt que d'une destination.

Ce sont les travaux de Maslow (1954, 1962, 1971) qui retiennent particulièrement notre attention. C'est lui qui élabore le concept d'actualisation de soi et dresse la liste la plus complète

des qualités qui caractérisent la personne actualisée. Ce qui fait l'originalité de son approche ce sont les bases sur lesquelles il s'appuie pour développer ce concept. Il considère que l'individu doit rencontrer des difficultés au cours de sa vie pour qu'il apprenne à lutter et acquérir ainsi un certain niveau de confiance en soi. Son approche qui est basée sur l'observation des gens en excellente santé, diffère de la plupart des autres théories classiques de la personnalité qui puisent leurs sources à partir de certaines pathologies.

Des recherches intéressantes concernant l'actualisation de soi sont aussi mises en oeuvre par Shostrom (1967, 1972). Il ajoute une dimension de plus au concept en le définissant comme étant aussi la capacité de s'aimer et de s'accepter tout en étant conscient de ses forces et de ses faiblesses. Il est d'avis qu'en plus d'être à l'écoute d'elle-même, la personne actualisée est aussi à l'écoute de son corps. En étant plus près de ses émotions la personne actualisée augmente sa capacité de communiquer et de comprendre l'autre. Dans la compréhension intellectuelle de son développement personnel, l'individu demeure conscient des messages que lui transmet son corps et c'est dans cette unité qu'il parvient à s'actualiser davantage.

Comme il est difficile d'établir une définition précise de l'actualisation de soi, nous nous servirons plutôt des indications que Maslow associe à ce concept.

L'actualisation de soi, telle que considérée par Maslow (1962), réfère à un processus au cours duquel un individu tend à développer au maximum ses capacités. En se basant sur l'observation de gens qui se sont hautement actualisés, il dresse une liste des principales caractéristiques de ces individus et établit sur un continuum le niveau d'actualisation de soi des autres individus. D'après ses observations il semble que la personne actualisée possède une très bonne perception de la réalité et un haut niveau d'acceptation de soi et des autres. C'est une personne autonome, spontanée, créative, capable d'entretenir de bonnes relations interpersonnelles. Elle possède de plus une grande richesse dans sa vie émotive et évolue avec des valeurs qui lui sont propres. Loin d'être effrayée par l'inconnu, elle se sent davantage attirée vers de nouvelles expériences et tout comme l'enfant, elle conserve la capacité de s'émerveiller et de s'adapter aux événements de la vie.

#### 1.2.2. Evolution du processus d'actualisation de soi

Des pré-requis semblent être nécessaires pour que l'individu puisse s'engager sur la voie de l'actualisation de soi. C'est pourquoi il importe d'étudier le processus d'évolution dans lequel s'inscrit la personne qui s'actualise.

Maslow (1962) explique le processus que suit l'actualisation de soi en imaginant une sorte d'hiérarchisation des besoins

fondamentaux qu'il considère comme étant les besoins de sécurité, de propreté, d'amour, de respect et d'estime de soi. Il conçoit que les besoins divers sont liés en une chaîne hiérarchisée et la gratification d'un besoin et sa disparition entraînent l'émergence d'un autre besoin plus élevé dans la hiérarchie. La gratification de ce besoin augmente la motivation de vouloir continuer de croître tandis que la non-satisfaction d'un besoin fondamental peut causer un obstacle au développement de l'individu. S'il ne satisfait pas d'abord ses besoins de base (sécurité, propreté, amour, respect et estime de soi) tout son organisme aura tendance à rechercher leur satisfaction. Ainsi, l'adulte qui a pu satisfaire son besoin d'amour au début de sa vie n'axera pas son comportement vers la recherche de l'amour mais sera motivé par des besoins plus élevés dans la hiérarchie des besoins.

Des changements au niveau de l'actualisation de soi peuvent s'observer assez fréquemment étant donné que les expériences antérieures en sont le principal moteur et sont facilement ramenées à la conscience de l'individu. De plus, les expériences particulièrement fortes en émotions que Maslow appelle "paroxistiques" sont déterminantes car elles fortifient et transforment l'individu.

Ces conclusions ouvrent la porte à plusieurs chercheurs qui se servent alors de la notion d'actualisation de soi dans le

but de mesurer entre autre les changements de la personnalité survenus à la suite de sessions de psychothérapie ou de groupes de croissance personnelle. Pour ne citer que quelques unes de ces recherches, Weir et Gade (1969), Tosi et Lindamoud (1975), de même que Shostrom (1972) observent des changements significatifs au niveau de l'actualisation de soi chez des sujets qui ont pris part soit à des groupes de croissance personnelle soit à des sessions intensives de psychothérapie. Ainsi, l'actualisation de soi apparaît être un concept qui évolue assez rapidement. Des changements à ce niveau sont amenés par les répercussions affectives qu'ont ces nouvelles expériences chez l'individu. De plus, les expériences vécues dans le moment présent influencent grandement l'individu dans son processus d'actualisation de soi.

Au cours du développement de l'enfant, certains facteurs influencent son niveau de motivation à se réaliser. On ne peut parler de stades précis en ce qui concerne le développement de l'actualisation car chacun se développe à un rythme personnel. Pour le jeune enfant qui possède déjà une image du corps assez élaborée, l'actualisation de soi est une orientation lointaine car il vit le moment présent sans se préoccuper de son avenir. C'est donc à l'environnement que revient la tâche d'appuyer l'enfant afin qu'il puisse se développer sainement.

L'entourage ( parents, éducateurs...) joue ainsi un rôle

important et ce, à plusieurs niveaux. Comme l'enfant est alors dépendant de ses parents, ce sont ces derniers qui doivent gratifier les besoins de base concernant la sécurité, l'amour ... Dans la mesure où l'enfant se sentira suffisamment en sécurité, il sera intéressé davantage à se développer. Les expériences dans lesquelles il se risquera auront un effet de "feedback" sur le Soi, sur le sentiment de sécurité, de capacité et d'estime de soi. Il sera dorénavant motivé à multiplier les nouvelles expériences, ce qui stimulera son développement personnel.

Il est difficile de déterminer de façon précise l'âge auquel l'individu a suffisamment satisfait ses besoins de base pour être motivé par le besoin de s'actualiser. On sait cependant qu'une fois la période de l'adolescence terminée, l'individu développe une conscience de soi de plus en plus stable. Il a une meilleure connaissance de son identité, a intégré les expériences personnelles vécues jusqu'alors et est mieux adapté à la réalité. Nous serions ainsi porté à croire que l'individu atteint à ce moment un niveau de maturité suffisamment élevé pour ne pas se laisser freiner dans son évolution par des besoins infantiles non satisfaits.

D'après Doyon (1979), la maturité se situerait entre la fin de l'adolescence et la vieillesse. Mais l'adolescence de nos jours est d'autant plus prolongée que la préparation professionnelle est retardée. Le jeune demeure plus longtemps dans les institutions d'enseignement ce qui repousse son entrée dans le monde des adultes

et toutes les responsabilités auxquelles il aura à faire face.

Pour sa part, Doyon (1979) précise que la maturité affective se développe de façon vertigineuse entre 16 et 19 ans. Ce serait à partir de cette période que l'individu commence à prendre ses responsabilités, et qu'il devient de plus en plus mature.

Pour Sheehy (1980) les jeunes adultes (18-22 ans) seraient aux prises avec un sentiment d'ambivalence pendant cet instant d'instabilité, d'essais, d'erreurs et d'aventures qui amène l'individu à se séparer du milieu familial. C'est la période du "déracinement" que Sheehy décrit comme étant le départ de la maison soit pour voyager, soit pour travailler ou encore pour commencer des études universitaires. Durant cette période difficile, l'individu est "tiraillé" entre la sécurité familiale et le désir de s'individualiser. Tout ce qu'il aura intégré alors viendra influencer le choix pour lequel il optera. Il franchit ainsi une nouvelle épreuve qui peut le mener vers la voie de la réalisation de soi.

Sheehy (1980) observe par la suite un changement d'attitude lorsque l'individu fait son entrée dans "l'âge adulte" qu'elle situe entre 22 et 29 ans. Même si certaines peurs subsistent, l'individu songe à se tailler une place dans la société, évalue ses possibilités de travail, ses relations interpersonnelles deviennent

plus satisfaisantes, et il acquiert un peu plus d'assurance.

Sheehy s'oriente ainsi dans la ligne de pensée de Maslow (1962) lorsqu'elle situe la période de "l'épanouissement" entre 30 et 50 ans. Après avoir confronté ses rêves d'autrefois à la réalité les illusions tombent et l'individu est prêt davantage à se fixer des buts plus réalistes. Il acquiert dès lors un plus haut niveau d'acceptation de soi, et atteint un certain degré de stabilité affective. C'est à ce moment que Maslow (1962) conçoit que l'individu peut réellement commencer à s'actualiser.

D'une façon générale, la notion d'actualisation de soi englobe un processus continuellement en mouvement et toutes les expériences vécues dans l'environnement affectif de l'individu déterminent la motivation que celui-ci aura à s'actualiser.

### 1.3 L'image du corps et l'actualisation de soi

Comme le concept d'image du corps est d'inspiration psychanalytique et celui d'actualisation de soi d'orientation humaniste il apparaît que ces notions diffèrent en plusieurs points. Cependant même s'il nous semble évident que ces deux concepts évoluent à un rythme différent, plusieurs raisons nous portent à croire à l'existence d'un lien entre ces deux composantes. Nous décrirons donc dans les lignes qui suivent les caractéristiques communes retenues

chez les gens ayant une bonne image du corps et chez les personnes ayant un haut degré d'actualisation de soi. Nous apportons par la suite une définition plus dynamique de cette relation pour finalement poser nos hypothèses de travail.

Les résultats des différentes études nous permettent de tracer les principales caractéristiques d'un individu ayant une bonne image du corps. Selon Fisher et Cleveland (1968), cette personne semble être spontanée, autonome, indépendante, créative et très stimulée par l'environnement. C'est un individu qui possède une bonne perception de la réalité, un concept de soi et un estime de soi suffisamment développés pour que les traits dépressifs ou anxiogènes ne viennent entraver son développement (Jourard et Remy, 1957; Zamarin, 1976).

La personne qui s'actualise possède pour sa part des caractéristiques similaires à celles énumérées ci-dessus. En effet, on définit la personne actualisée comme ayant un haut niveau d'acceptation de soi et des autres, une grande richesse dans sa vie émotive et un système de valeurs qui lui est propre. C'est aussi une personne autonome, spontanée, attirée davantage par les nouvelles expériences et capable d'entretenir de bonnes relations interpersonnelles (Maslow, 1971; Shostrom, 1972; Rogers, 1972).

Ainsi, tous les traits communs relevés entre les gens qui

possèdent une bonne image du corps et ceux qui s'actualisent nous permettent d'envisager une relation entre ces deux concepts.

Si on étudie la question sous un aspect plus dynamique, on se souviendra que l'image du corps est tributaire des différents mécanismes primaires qui interviennent durant les premières années de la vie. A ce moment, le corps du nourrisson constitue le seul élément le reliant à son entourage et ses besoins primaires, situés au bas de la hiérarchie des besoins sont alors centrés sur son bien-être corporel. Il est davantage préoccupé à rechercher des gratifications immédiates à ses besoins primaires qu'à être motivé par le besoin de s'actualiser. Ainsi, il est difficile de concevoir qu'un individu qui n'a pas bien intégré les divers éléments de son image corporelle puisse continuer de s'actualiser. Nous sommes donc portés à croire qu'un individu qui réussit à s'actualiser doit aussi posséder une image du corps bien développée.

Même si certaines études ont tenté d'établir des parallèles entre l'image du corps et d'autres composantes de la personnalité, aucune à notre connaissance n'a encore mis en relation directe l'image du corps et l'actualisation de soi. Fisher et Cleveland (1956, 1968) ont tenté d'établir pour leur part un parallèle entre l'image du corps et la façon dont un individu oriente sa vie. Plus près de nous, Hogan et McWilliams (1978) se sont intéressés à l'estime de soi physique en relation avec l'actualisation de soi. Les résultats

de ces études indiquent qu'un individu qui se sent indésirable physiquement tend à obtenir un score faible au Personal Orientation Inventory.

Dans le même optique, Harris et Nolte (1980) observent que des adolescents qui ont pris part à un groupe de traitement axé sur la conscientisation du corps ont tendance à être plus satisfaits de leur corps que les individus du groupe contrôle. De plus, une augmentation significative au niveau de l'actualisation de soi est aussi constatée chez les adolescents du groupe de traitement.

La plupart des études mentionnées relatent des changements significatifs au niveau de l'actualisation de soi tandis qu'on ne peut parler que de "tendance" lorsqu'il s'agit d'évaluer les changements relatifs à l'évocation de l'image corporelle compte-tenu que ces modifications sont à peine perceptibles.

Ces expériences, de même que certains éléments théoriques nous portent à croire que le rythme d'évolution de l'actualisation de soi est plus rapide que celui de l'image du corps. L'actualisation de soi est un processus qui met en interaction un "senti" concret à propos de ce qui est vécu immédiatement dans l'expérience. Comme il réfère à l'immédiat, l'individu peut avoir accès facilement aux données expérientielles enregistrées pour lui

permettre de poursuivre son processus d'actualisation de soi.

D'autre part, comme l'image du corps réfère davantage à un niveau inconscient, et fait davantage intervenir les processus primaires, l'individu n'a pas accès aussi aisément aux données fournies par l'expérience passée. Par conséquent, bien qu'il existe plusieurs traits communs entre l'image du corps et l'actualisation de soi, leur rythme d'évolution diffère cependant considérablement.

Schilder (1968) considère que les différents stades de l'évolution reliés aux premières années de la vie entraînent des modifications importantes au niveau de l'image du corps. Par ailleurs, bien qu'on ne puisse parler de stades bien précis en ce qui concerne l'actualisation de soi, on peut concevoir que ces étapes entraînent des bouleversements importants dans la vie adulte de l'individu. Le passage d'un stade à un autre peut entraîner la satisfaction de certains besoins et l'émergence de besoins situés à un niveau plus élevé dans la hiérarchie de Maslow.

Ainsi, les fondements de l'image du corps s'établissent au tout début de la vie tandis que le processus d'actualisation de soi commence à s'activer beaucoup plus tard, une fois que les besoins primaires ont été satisfaits.

La personnalité continue à se développer en connaissant des étapes difficiles durant toute la vie. Nous considérons que

la toute fin de l'adolescence et le début de l'âge adulte (19-23 ans) est l'une de ces étapes qui entraînent toute une série de remises en question. C'est pour cette raison que nous considérons cette période comme privilégiée pour étudier les fluctuations de l'image du corps et de l'actualisation de soi.

Bien que l'image du corps et l'actualisation de soi semblent évoluer de façon différente, plusieurs éléments communs sont toutefois **susceptibles** de rapprocher ces deux concepts. Par conséquent, en s'appuyant sur les données théoriques élaborées ci-dessus, les hypothèses qui motivent cette étude sont les suivantes:

-il existe une relation entre l'image du corps et l'actualisation de soi

-entre la mesure initiale et la mesure finale, il y aura une faible augmentation des scores au niveau de l'image du corps

-entre la mesure initiale et la mesure finale, il y aura une importante augmentation des scores au niveau de l'actualisation de soi

-l'augmentation finale calculée sur la mesure de l'actualisation de soi sera plus élevée que celle observée au niveau de l'image du corps.

Chapitre 11  
Méthodologie

Les sujets qui participent à l'expérimentation de même que les instruments de mesure utilisés sont décrits dans le chapitre qui suit. La description du déroulement de l'expérience y est aussi relatée tandis que la dernière partie apporte plus de détails concernant les éléments rattachés au traitement des données.

### 2.1 Sujets

Les sujets qui prennent part à l'expérimentation sont des étudiants et des étudiantes inscrits au baccalauréat et à la maîtrise en psychologie à l'Université du Québec à Trois-Rivières. La raison qui nous amène à choisir une telle population s'explique par le fait que l'entrée à l'université de même que la vie universitaire sont des moments privilégiés de bouleversements, de remises en question, qui engendrent une certaine évolution chez la personne.

L'étudiant de première année quitte la plupart du temps son milieu, découvre un nouveau champ d'expertise professionnelle, explore dans un nouveau milieu sa capacité de se faire des amis

et de vivre des relations plus intenses. De plus, le cours en psychologie qui s'échelonne sur une période de quatre ans (bac-calauréat et maîtrise) facilite d'après nous les remises en question. Pour toutes ces raisons, nous croyons que cette période peut être privilégiée pour étudier l'image du corps et l'actualisation de soi, de même que l'évolution de ces deux concepts.

Les sujets sont au nombre de 76 et se répartissent en deux groupes. Le groupe 1 se compose de 37 sujets soient 14 hommes et 23 femmes dont l'âge moyen est de 19.5 ans. Ces étudiants débutent leur première année universitaire lors de la première passation. Le groupe 2 comprend 39 sujets soient 20 hommes et 19 femmes dont l'âge moyen est de 23 ans. Ces sujets entreprennent leur troisième année d'études en psychologie au début de l'expérimentation.

Après avoir été évalués une première fois, 35 de ces étudiants, soient 20 de première année et 15 de troisième année se sont présentés à d'autres reprises afin d'être évalués une seconde et une troisième fois. Ainsi, les étudiants du groupe 1 sont évalués au début et à la fin de la première année d'études et à la fin de leur deuxième année (temps I-II-III). Les sujets du groupe 2 sont évalués pour leur part au début et à la fin de la troisième année de psychologie de même qu'à la fin des études de maîtrise (temps IV-V-VI).

Il serait finalement important de mentionner qu'é-tant étudiants en psychologie, certains sujets et particulièrement ceux qui ont franchis le seuil de la deuxième année, ont une certaine connaissance des techniques de mesure utilisées dans cette étude.

## 2.2 Instruments

Les deux instruments de mesure utilisés lors de l'expérimentation soient le Test du Dessin d'une Personne et le Personal Orientation Inventory sont sommairement décrits dans les lignes qui suivent.

### 2.2.1. Le Test du Dessin d'une Personne

Le Test du Dessin d'une Personne nous sert de mesure pour évaluer l'image du corps chez l'individu. Afin de justifier les raisons qui motivent le choix de cette technique, nous examinerons brièvement son rationnel et ses postulats de base.

Le Test du Dessin d'une Personne ( T.D.P.) , qui est un dérivé du Draw a Person Test de Machover (1949) est une méthode projective qui se réfère au dessin de la personne humaine . Influencée par les travaux de Schilder (1968), Machover considère

l'image du corps comme le principe unificateur dans l'étude de la personnalité. Elle justifie ainsi l'utilisation du T.D.P. pour évaluer l'image du corps:

Le postulat fondamental qui sous-tend la théorie du test, est que la personnalité ne se développe pas dans le vide mais à travers les mouvements, sentiments et pensées d'un corps spécifique. C'est parce que le corps, avec ses tensions viscérales et musculaires est le champs de bataille des différentes factions de besoins et d'influences qu'il peut servir à l'étude de la personnalité. En termes généraux, le dessin d'un personnage représente l'expression de soi ou du corps dans l'environnement. Ce qui est exprimé peut être l'image du corps (Machover, 1949, p.140).

Dans la perspective de Machover, cette méthode projective permet d'explorer des sentiments profonds et peut-être inconscients qui ne peuvent être exprimés à travers la communication directe. La production graphique du sujet peut ainsi réfléter les fixations et préoccupations personnelles vécues par ce dernier. De plus, compte tenu du peu de structuration de la situation expérimentale, le T.D.P. permet à l'individu de structurer la tâche à sa manière et de lui donner une signification qui lui est personnelle.

Le protocole du T.D.P. tel qu'utilisé dans cette étude est composé d'un jeu de deux dessins et d'un questionnaire écrit

développé par Marineau (1972) . Les consignes émises aux sujets sont les suivantes: on présente à chaque sujet un cahier (8½ x 11 po.) , un crayon et une gomme et on leur demande de dessiner une personne sur la première feuille blanche. On demande par la suite au sujet de dessiner une personne de l'autre sexe et ce, sur une seconde feuille de papier semblable à la première. On obtient ainsi un jeu de deux dessins , un homme et une femme. La seconde partie du T.D.P. comprend un questionnaire écrit au cours duquel on demande au sujet et ce pour chacun des deux personnages, des questions qui nous apparaissent pertinentes pour l'évaluation de l'image du corps (le contenu de ce questionnaire apparaît à l'appendice A). Une section ayant trait à la relation imaginée entre les deux personnages vient finalement s'ajouter au test pour compléter ce qu'on appelle un "protocole de T.D.P. " .

L'approche que préconise Machover quant à l'interprétation du T.D.P. est très élaborée. Les aspects moteurs et expressifs qui sont considérés comme les caractéristiques formelles et structurales sont aussi mêlés au contenu du dessin. Ces larges extraits nous permettent de suivre plus fidèlement les principes généraux d'interprétation du T.D.P.:

L'aspect expressif, c'est-à-dire la distribution de l'énergie graphique révélée dans les omissions, les perturbations du trait, les effets de perspectives, les renforcements, les ratures ou les ombres, doit être interprété à la lumière des significations attachées aux différentes parties du corps. Le dessin localise le conflit. (...) L'expérience et la recherche ont prouvé que la clé fondamentale pour comprendre la projection dans le dessin de figures humaines est maintenant trouvée: nos catégories structurales de base seront: la taille du dessin, la pression des traits et lignes, la position sur la page, le thème, l'attitude du personnage l'arrière-plan, le sol, le réalisme, le degré d'achèvement et de finition, la symétrie, la manière de traiter la ligne du milieu, la perspective, les proportions, l'ombre, les traits surajoutés et les traits effacés. D'égale importance est le contenu du dessin: c'est-à-dire les parties du corps du personnage, son habillement, les accessoires fonctionnellement interprétés, de même que l'expression faciale et posturale (Machover, 1965, p.377-384).

Très utile aux cliniciens parce qu'il est sensible à la pathologie, le T.D.P. permet d'identifier les changements observés et de les décrire en termes d'amélioration ou d'accentuation des tendances pathologiques chez une personne. De plus, cette méthode projective est un outil très fréquemment utilisé à des fins de recherche en psychologie. On s'est servi du T.D.P. sous la forme "test-retest" afin d'évaluer l'influence de certaines formes d'intervention thérapeutique sur la personnalité des sujets (Néron, 1979; Laroche, 1977). D'autres recherches aussi concernées par l'image du corps ont utilisé le T.D.P. avec succès et

ce, auprès de différentes populations. Nathan (1971) de même que Laroche (1977) se servent par exemple de cette technique pour étudier la qualité de l'image du corps chez les femmes obèses. De plus, Marineau (1979) utilise aussi la technique graphique proposée par Machover (1949) pour parvenir à une meilleure appréciation de l'image du corps chez la mère célibataire.

D'après Machover (1965) les dessins de certains sujets obtenus après un intervalle de plusieurs années peuvent demeurer remarquablement semblables. Abraham (1963) remarque aussi une grande similitude des dessins d'une même personne après une période d'un mois à deux ans. Les dessins peuvent être différents mais leur équivalence est évidente: de nouveaux aspects de la personnalité apparaissent ou bien des changements se produisent dans l'intervalle en fonction de l'âge ou d'une meilleure adaptation.

Plusieurs recherches sur la validité et la fidélité du T.D.P. ont en général donné des résultats satisfaisants (Fisher, 1959; Kamano, 1965; Craddick, 1963; Swensen, 1968). La plupart de celles-ci supportent donc l'emploi du dessin comme instrument clinique et témoignent de la validité et de la fidélité du test. Par ailleurs nous présentons notre propre étude de fidélité dans les chapitres qui suivent.

Il y a actuellement très peu d'instruments permettant d'évaluer comment notre corps nous apparaît à nous-mêmes et cela

d'une manière rapide, sensible et sûre. Le T.D.P. demeure donc l'une des mesures les plus fréquemment utilisées dans l'étude de l'image du corps.

#### 2.2.2. Le Personal Orientation Inventory

Pour mesurer la variable "actualisation de soi", nous avons recours au Personal Orientation Inventory . En créant ce test, Shostrom (1964) fournit aux thérapeutes et chercheurs une mesure leur permettant d'évaluer le degré et l'évolution de l'actualisation de soi chez un individu.

C'est en s'inspirant principalement du concept d'actualisation de soi (Maslow, 1954; 1962; 1971 ), du système de direction intérieure ou extérieure (Riesman et al., 1950) et du concept d'orientation dans le temps (Perls, 1947; 1951; May et al., 1958) que Shostrom formule les différents items de son instrument.

Le Personal Orientation Inventory (P.O.I.) est présenté sous forme de questionnaire et comprend 150 questions portant sur des jugements de valeur et de compétence (Shostrom, 1964; Knapp, 1976). A chacune des questions, le sujet doit choisir parmi deux suggestions de réponses celle qui le décrit le mieux. Le test se compose de deux échelles principales et de dix sous-échelles.

Les échelles principales permettent de donner une appréciation globale du degré d'actualisation de soi du sujet et ce, sous deux rapports: autodétermination (127 items) et compétence temporelle (23 items). Les dix sous-échelles viennent par la suite éclairer davantage les composantes propres à l'actualisation de soi.

Pour les fins de cette étude, nous nous servons plus particulièrement des deux principales échelles du P.O.I. pour mesurer le degré d'actualisation de soi des sujets. L'échelle "autodétermination" mesure si l'individu est principalement motivé par des besoins internes (inner) ou davantage guidé par des influences provenant de l'environnement extérieur (other directed). L'échelle "compétence temporelle" évalue pour sa part dans quelle mesure l'individu est porté à vivre dans le moment présent ou si au contraire il est davantage porté à se rattacher à son passé ou à son avenir.

Même si les dix sous-échelles apportent des informations complémentaires, il apparaît que l'analyse des deux principales échelles soit suffisante pour l'appréciation du niveau d'actualisation des sujets. Plusieurs études (Damm, 1969; Knapp, 1971; Shostrom, 1974) obtiennent des résultats très satisfaisants en utilisant uniquement les deux principales échelles du P.O.I.

Le P.O.I. a été fréquemment utilisé sous la forme "test-retest", notamment dans des études visant à évaluer le changement en thérapie (Shostrom, 1974; Knapp, 1976; Treppa et Frike, 1972; Alperson et al., 1971). Cette mesure a aussi été utilisée par Klavetter et Mogar (1967) sur un intervalle d'une semaine afin d'éprouver la fidélité de l'instrument. Les résultats obtenus démontrent peu de différence entre les passations, les coefficients de fidélité variant de 0.52 à 0.82 avec une moyenne de 0.71. Des études semblables effectuées sur différents intervalles viennent finalement appuyer la fidélité du P.O.I. (Ilardy et May, 1968; Kay et al., 1978).

McClain (1970) tente d'établir une corrélation entre deux scores d'actualisation de soi, l'un obtenu par le P.O.I. et l'autre recueilli en calculant la moyenne des scores de trois juges qui connaissent bien les sujets. En se basant sur les critères d'actualisation de soi de Maslow, les juges sont appellés à coter les sujets. Les correlations obtenues entre les deux mesures témoignent ainsi de la validité du P.O.I. Plusieurs autres études relevées dans la littérature mentionnent que cet instrument de mesure est considéré comme étant fiable et valide comme mesure de l'actualisation de soi (Knapp, 1965; Shostrom, 1964).

Le P.O.I. apparaît être l'instrument le plus fréquemment utilisé pour mesurer le degré d'actualisation de soi des individus.

### 2.3 Déroulement de l'expérience

Notre étude se situe dans le cadre d'un projet de recherche portant principalement sur l'étude de différentes variables d'intégration personnelle. Les sujets qui prennent part à la passation de groupe sont évalués sur les variables anxiété, empathie, style de valorisation, concept de soi, image du corps et actualisation de soi. Pour les fins de notre étude, seuls les 76 sujets qui ont répondu à la fois au T.D.P. et au P.O.I. sont retenus dans un premier temps afin de vérifier la relation entre l'image du corps et l'actualisation de soi.

La passation des tests s'effectue en groupe comprenant une trentaine de personnes par séance. Comme cette passation s'effectue en groupe, une période de 30 minutes est allouée aux sujets pour compléter le protocole de T.D.P. Une fois la passation du T.D.P. terminée, un exemplaire du P.O.I. est remis à chacun des sujets. Après avoir pris connaissance des consignes inscrites sur la page frontispice du livret, une période de 45 minutes est accordée aux sujets pour répondre au questionnaire.

Par la suite, 35 de ces étudiants soient 20 du groupe 1 (première année: temps I) et 15 du groupe 2 (troisième année: temps IV) acceptent de se présenter six mois plus tard et sont évalués une seconde fois en respectant les mêmes consignes citées

plus haut (temps II et IV). Finalement ces étudiants sont rappelés une troisième fois, soit 18 mois après la première passation pour être évalués une dernière fois sur les mêmes variables (temps III et VI).

Ainsi, nous obtenons trois mesures pour les sujets du groupe 1 et trois mesures pour les étudiants du groupe 2. Ces évaluations correspondront au Temps I pour les étudiants du groupe 1 qui débutent leurs études en psychologie, au temps II lorsqu'ils terminent leur première année d'études et au temps III à la fin de leur deuxième année d'études universitaires. Le temps IV correspondra pour les étudiants du groupe 2, à la première passation qui s'effectue lorsque ces étudiants débutent leur troisième année de psychologie. Le temps V identifiera le moment de la seconde passation qui correspond à la fin de la troisième année d'étude et finalement le temps VI sera celui de la dernière passation qui situe ces étudiants à la fin des études de maîtrise. Cette classification nous permettra d'identifier plus rapidement la période à laquelle l'étudiant est évalué et facilitera l'entrée des données dans les différents tableaux à venir.

## 2.4 Analyse des données

### 2.4.1 Analyse du Test du Dessin d'une Personne

Le traitement des données recueillies au T.D.P. est assez complexe et la méthode utilisée pour l'analyse des protocoles (Marineau, 1972) requiert certaines explications.

#### Méthode d'analyse et d'utilisation du Test du Dessin d'une Personne

La méthode que nous utilisons pour analyser le T.D.P. est issue des travaux effectués plus particulièrement par Marineau (1972). Cette méthode d'analyse dite "globale et dynamique" a été conçue dans le but d'étudier la personne en évolution quant à son processus d'identification. Nous utilisons pour notre part la méthode reprise par Marineau (1979) qui utilise cette fois la notion de l'image du corps comme concept intégrateur.

Cette méthode qui a aussi été utilisée par Néron (1979) nous apparaît fort intéressante car en plus de donner une bonne appréciation de la dynamique personnelle de l'individu elle permet aussi de suivre le processus qui l'a amené à être ce qu'il est.

Cette analyse qui requiert les services d'une équipe de juges, s'applique aux trois protocoles de T.D.P. qui sont administrés au début, au milieu et à la fin de l'expérimentation (temps I-II-III pour le groupe 1 et temps IV-V-VI pour le groupe 2). Cette méthode d'analyse s'effectue en trois étapes.

La première étape consiste à se laisser imprégner par l'ensemble du protocole, à être sensible au rythme et à la démarche du sujet. Cette première démarche, appellée "appréhension" ou "première lecture" réfère davantage à l'observation. La seconde étape, soit l'analyse plus approfondie du protocole, requiert d'établir les liens nécessaires à la description de la dynamique du sujet. Cette seconde lecture permet ainsi de mettre en évidence ce qui a amené l'individu à être ce qu'il est. La dernière étape consiste finalement en une synthèse des observations faites lors des étapes précédentes.

#### Entraînement des juges

Les trois juges choisis pour coter les dessins sont deux femmes et un homme qui ont terminé leurs études de deuxième cycle en psychologie. De plus, ceux-ci possèdent une expérience pratique des tests projectifs et du T.D.P. en particulier.

Ils reçoivent un entraînement spécial afin de se familiariser davantage avec la notion de l'image du corps, l'analyse et la cotation du T.D.P. Cet entraînement s'effectue en quatre étapes:

Les juges doivent lors de la première étape se familiariser avec le T.D.P. et l'image du corps. Ils prennent donc connaissance des travaux de Schilder (1968), Machover (1949) et Marineau (1972). Sous la direction de Marineau, ils apprennent, étape par étape, à "lire" l'image corporelle; ils analysent le premier dessin, puis le second et comparent l'un et l'autre.

La seconde étape consiste à la cotation de trois protocoles qui, comme tous les autres protocoles utilisés lors de la période d'entraînement, n'appartiennent pas au groupe devant être étudié. Les trois juges et le professeur se réunissent ensuite afin de discuter de leurs cotations.

Au cours de la troisième étape chacun des juges reçoit dix protocoles à coter. Par la suite, des correlations sont calculées entre les trois juges mais n'atteignent pas le 0.70 que l'on s'était fixé comme critère minimum de fidélité entre les trois juges. Toutes les cotes sont alors rediscutées une à une avant de procéder à la quatrième étape.

Lors de la quatrième étape, chaque juge reprend dix nouveaux protocoles à coter. Des corrélations sont à nouveau calculées et les résultats obtenus atteignent maintenant amplement les critères de fidélité désirés ( $r:0.74, r:0.81, r:0.77$ ). Les juges sont donc prêts pour commencer la cotation des protocoles pour notre étude.

#### Fidélité inter et intra-juges

Afin de rendre compte de la validité de cette recherche, une étude de la fidélité inter et intra-juges a été effectuée. Les résultats obtenus se lisent comme suit: entre les juges A et B la correlation relevée est de 0.71, entre les juges B et C de 0.81, et entre les juges A et C la correlation est de 0.77.

De plus, durant la période de cotation des dessins, les juges ont eu à recoter sans le savoir certains dessins pris au hasard afin de vérifier la fidélité intra juge. Cette fidélité inter et intra-juges qui varie entre 0.94 et 0.98 a été jugée amplement satisfaisante pour les fins de cette étude ( juge A:0.94; juge B:0.94; juge C:0.98). Nous pouvons donc utiliser avec confiance les cotations des trois juges qui ont analysé les protocoles.

Echelles de cotation : cotes aveugles

Cette échelle de cotation s'échelonne sur 27 points et s'obtient en deux étapes:

Lors de la première étape, chaque juge reçoit les protocoles par paquet de 10 et doit coter chacun des 10 protocoles reçus sur une échelle de 1 à 9. Les cotes 1-2-3 réfèrent à une mauvaise image corporelle allant de très mauvaise à mauvaise. Les scores 4-5-6 indiquent pour leur part une bonne image corporelle (score moyen : 5) tandis que les cotes 7-8-9 sont réservés à une très bonne image du corps allant de très bonne à exceptionnelle. Cette cotation est dite "aveugle" lorsque les juges ne savent pas s'il s'agit du premier, du second ou du troisième protocole du sujet.

La deuxième étape débute lorsque le groupe des 10 protocoles a été coté. A ce moment, chaque juge met en ordre de cotation les 10 protocoles des sujets et les comparent les uns aux autres. Ainsi, il peut être plus discriminatif en accompagnant ces cotes du signe + ou - . Cette deuxième étape permet ainsi un réajustement des cotes, avant que celles-ci soient transformées sur une échelle de 27 points.

Par la suite, ces cotes sont transformées sur une

échelle de 27 points . Un score de 1- valant 1, 1 valant 2, 1+ valant 3, et ainsi de suite, 9+ valant 27 points. Finalement on additionne les scores des trois juges pour obtenir le score final de chaque sujet. Ainsi, un score se situant entre 0 et 27 points reflète une faible image du corps, entre 28 et 54 points une image du corps moyenne tandis qu'une bonne image du corps se situerait entre 55 et 81 points.

Echelle de cotation: cotes éclairées

L'analyse du T.D.P. en utilisant le processus des cotes "éclairées" s'effectue de la manière suivante: les juges reçoivent les trois protocoles d'un même sujet et cotent provisoirement chacun de ces protocoles par ordre chronologique (première passation, deuxième passation et troisième passation). Par la suite, les juges comparent les divers protocoles et accordent les cotes définitives. Ces cotes finales sont accompagnées d'un texte qui décrit les différences entre les protocoles en insistant sur les améliorations ou les dégradations des protocoles successifs.

La méthode "éclairée" permet d'observer les changements survenus aux différents temps. Cette observation révèle finalement ce que la personne "est" à chaque protocole et la perception de l'ensemble laisse voir ce qu'elle devient.

Echelle de cotation : cotes revisées

Une dernière phase a été prévue afin de permettre un réajustement quant au barème retenu: celle des cotes "revisées". Chaque fois que l'un des juges a coté plus de deux points en marge des deux autres juges sur un protocole, ceux-ci ont dû se réunir et rediscuter les cotes attribuées. Toutefois, il faut souligner que la fidélité entre les juges était suffisamment élevée pour que ceux-ci n'aient recours à cette méthode qu'à sept reprises seulement sur les 101 analyses effectuées.

Comme les correlations calculées entre les cotes éclairées et les cotes aveugles se sont avérées très élevées ( 0.94), nous avons retenu les cotes aveugles pour effectuer les différentes analyses de cette étude. Ainsi, les étudiants qui se sont présentés une seule fois aux passations, c'est-à-dire ceux qui ne possèdent qu'un seul protocole ont été coté de la même manière que ceux qui se sont présentés aux trois passations et qui possèdent trois protocoles.

#### **2.4.2 Analyse du Personal Orientation Inventory**

L'analyse des données recueillies au P.O.I. est beaucoup moins complexe que celle effectuée pour le T.D.P.

Comme il en a été fait mention dans les chapitres précédents, seules les deux principales échelles du P.O.I. sont retenues afin d'évaluer le degré d'actualisation de soi des sujets. L'échelle "compétence temporelle" (tc) qui évalue l'orientation du sujet face au temps s'obtient directement par la compilation des données brutes. L'échelle "auto-détermination" qui établie pour sa part dans quelle mesure le comportement de l'individu est motivé par lui-même (i) ou par les autres (o) , s'obtient à partir du rapport o/i ("other directed person" et "inner directed person").

Le score global qui détermine le degré d'actualisation de soi de l'individu s'obtient finalement en additionnant les résultats des deux échelles principales.

## 2.5 Traitement statistique des données

Dans le but de vérifier la corrélation existante entre l'image du corps et l'actualisation de soi, le traitement statistique des données s'est effectué à l'aide d'un calcul de corrélations linéaires (r de Pearson).

Les tests "t" effectués par la suite évaluent s'il y a eu changement au niveau de l'image du corps et de l'actualisation de soi entre chacune des passations.

Finalement, un calcul des corrélations linéaires (r de Pearson) a été repris afin de mesurer les coefficients de fidélité pour chacune de nos mesures.

## Chapitre III

### Présentation des résultats

Dans ce chapitre les résultats des diverses analyses sont présentés et ce, pour chacune des hypothèses émises dans cette étude.

Hypothèse I: Il existe une relation entre l'image du corps et l'actualisation de soi.

Afin de vérifier la première hypothèse de cette recherche qui propose l'existence d'une relation entre l'image du corps et l'actualisation de soi, une étude de correlations linéaires a été effectuée entre les scores obtenus au T.D.P. et au P.O.I.

Les résultats indiquent l'existence d'une relation significative ( $p < .005$ ) entre l'image du corps et l'actualisation de soi. La correlation de 0.35 obtenue à l'aide des données relevées par l'ensemble de la population (N:76) apparaît au Tableau 1.

Chez les sujets du groupe 1 (N:39), la relation est aussi significative ( $p < .005$ ) et la correlation mesurée entre les deux tests est de 0.45. Les résultats obtenus par les sujets du

Tableau 1

Corrélations observées entre le T.D.P.  
et le P.O.I. pour chaque  
groupe de sujets

Groupes	N	"r"	
1 et 2	76	.35	$p < .005$
1	39	.45	$p < .005$
2	37	.24	

groupe 2 (N:37) ne sont cependant pas statistiquement significatifs, la corrélation étant de 0.24.

Ainsi, une relation significative est observée entre l'image du corps et l'actualisation de soi au niveau de l'ensemble de la population de même que chez les sujets du groupe 1 (temps I: début de la première année). Cependant, l'existence d'une relation entre ces deux concepts n'a pu être prouvée statistiquement chez les étudiants du groupe 2 (temps IV: début de la troisième année).

Hypothèse II: Entre la mesure initiale et la mesure finale, il y aura une faible augmentation des scores au niveau de l'image du corps.

Pour pouvoir mesurer les changements possibles survenus au niveau de l'image du corps, la technique du test "t" a été utilisée. Les résultats obtenus par l'ensemble des sujets qui se sont présentés aux trois passations du T.D.P. (N:35), indiquent une augmentation significative ( $p < .01$ ) de 2.3 entre la première et la deuxième passation effectuées à six mois d'intervalle. Une diminution significative ( $p < .001$ ) de 1.7 s'observe par la suite entre la deuxième et la troisième passation, séparées cette fois-ci par une période de 12 mois. Comme l'indique le Tableau 2, l'augmentation finale de 0.60 s'avère être non signifi-

Tableau 2

Différences entre les moyennes obtenues par l'ensemble des sujets entre les trois passations du T.D.P.

Passations	Temps	N	M	$\sigma$	$D_M$	Corrélations entre les tests
Première passation	I et IV	35	28.0	3.71	2.3	<.01 .50 <.01
Deuxième passation	II et V	35	30.3	4.81		
Deuxième passation	II et V	35	30.3	4.81	-1.76	<.001 .90 <.01
Troisième passation	III et VI	35	28.6	5.60		
Première passation	I et IV	35	28.0	3.71	0.6	.59 <.01
Troisième passation	I et VI	35	28.6	5.6		

cative entre la première et la troisième passation séparées par une période de 18 mois.

De façon générale, il apparaît que l'image du corps augmente significativement dans un premier temps pour connaître par la suite une diminution toute aussi significative. L'augmentation qui résulte finalement de ces fluctuations s'avère être très minime et non significative. Par ailleurs, les correlations significatives à 0.01 calculées entre chaque mesure de l'image du corps indiquent une bonne stabilité de l'instrument utilisé.

Ces résultats ont été étudiés par la suite à l'intérieur de chacun des groupes de sujets afin de mieux identifier les moments importants dans le processus d'évolution de l'image du corps.

Chez les sujets du groupe I (N:20; temps I-II-III), on observe une augmentation significative de 3.48 ( $p<.01$ ) entre les temps I et II. Une diminution significative de 1.76 ( $p<.001$ ) s'opère par la suite entre les temps II et III. Finalement une hausse de 1.62 relevée entre les temps I et III s'avère être non significative. Ainsi, comme l'indique le Tableau 3, les scores au T.D.P. augmentent de façon significative entre les temps I et II mais connaissent aussi une baisse importante entre les temps II et III. L'augmentation résultante entre les temps I et III s'avère finalement être non significative.

Tableau 3

Différences entre les moyennes obtenues par les sujets  
du groupe 1 entre les trois passations du T.D.P.

Passations	Temps	N	M	$\sigma$	$D_M$	Corrélations entre les tests
Première passation	I	20	26.95	2.78	3.48 <.01	.52 <.01
Deuxième passation	II	20	30.33	5.05		
Deuxième passation	II	20	30.33	5.05	-1.76 <.001	.95 <.005
Troisième passation	III	20	28.57	5.64		
Première passation	I	20	26.95	2.78	1.62	.56 <.005
Troisième passation	III	20	28.57	5.64		

Chez les étudiants du groupe 2 (N:15; temps IV-V-VI), une minime augmentation de 0.80 est notée entre les temps IV et V. Une baisse non significative de 1.46 s'effectue entre les temps V et VI portant à 0.66 la différence non significative entre les temps IV et VI (Tableau 4 ).

Bref, les résultats obtenus auprès du groupe 2 (temps IV-V-VI) tendent à suivre les mêmes processus que ceux mentionnés pour les étudiants du groupe I (temps I-II-III) mais aucun de ces résultats n'est toutefois significatif. De plus, des correlations significatives à .01, .05 et .005 entre chaque passation témoignent encore une fois de la stabilité du T.D.P. comme mesure de l'image du corps.

Comme les juges ont coté les T.D.P. sans tenir compte du niveau de scolarité des sujets, nous pouvons obtenir un certain profil de l'évolution de l'image du corps sur une période de 42 mois (temps I à VI).

En mettant en relation les résultats obtenus par les sujets aux temps I et IV, une augmentation non significative de 2.51 est calculée à 24 mois d'intervalle. Pour finalement étudier l'image du corps sur une période de 42 mois, les résultats notés aux temps I et VI révèlent une augmentation non significative de 1.85.

Tableau 4

Différences entre les moyennes obtenues par les sujets  
du groupe 2 entre les trois passations du T.D.P.

Passations	Temps	N	M	$\sigma$	$D_M$	Corrélations entre les tests
Première passation	IV	15	29.46	4.4	.80	.50 <.05
Deuxième passation	V	15	30.26	4.63		
Deuxième passation	V	15	30.26	4.63	-1.46	.85 <.005
Troisième passation	VI	15	28.8	5.78		
Première passation	IV	15	29.46	4.4	-0.66	.71 <.005
Troisième passation	VI	15	28.8	5.78		

Ces derniers résultats soulignent une augmentation de l'image du corps enregistrée entre les temps I et IV de même qu'entre les temps I et VI (Tableau 5). Ces augmentations ne sont toutefois pas statistiquement significatives.

Un profil de l'évolution de l'image du corps peut être tracé sur une période de 42 mois. L'image du corps semble évoluer de façon irrégulière sur la période de temps étudiée. Une augmentation importante est généralement suivie d'une période de "régression" et ce, tant au niveau des groupes évalués individuellement qu'au niveau de l'ensemble des résultats obtenus. Ainsi, même si une augmentation finale de l'image du corps est relevée entre le début (temps I) et la fin de l'expérimentation (temps VI), celle-ci demeure toutefois faible et non significative.

Hypothèse III: Entre la mesure initiale et la mesure finale, il y aura une importante augmentation des scores au niveau de l'actualisation de soi.

Pour étudier le processus d'évolution de l'actualisation de soi, nous avons suivi le même procédé utilisé pour l'étude de l'évolution de l'image du corps.

En observant tout d'abord de manière générale les scores

Tableau 5

Différences entre les moyennes obtenues au T.D.P. pour l'ensemble des sujets entre les temps I et IV et les temps I et VI

Passations	Temps	Intervalles	N	M	$\sigma$	$D_M$
Première passation	I		20	26.95	2.78	
Première passation	IV	24 mois	15	29.46	4.4	2.51 NS
Première passation	I		20	26.95	2.78	
Troisième passation	VI	42 mois	15	28.8	5.78	1.85 NS

obtenus par tous les sujets du groupe 1 et 2 qui ont participés aux trois passations du P.O.I. (N:25), nous constatons que les moyennes augmentent continuellement. Ainsi, une augmentation non significative de 0.56 est notée entre la première et la seconde passation effectuées à six mois d'intervalle. Une plus forte augmentation de 5.0 s'avère être significative ( $p < .05$ ) entre la seconde et la troisième évaluation, séparées cette fois-ci par une période de 12 mois.

L'évolution finale de l'actualisation de soi apparaît être très significative ( $p < .001$ ) puisqu'une augmentation de 6.94 est enregistrée sur une période de 18 mois soit entre la première et la troisième passation (voir Tableau 6). Par ailleurs, les faibles correlations relevées entre les mesures de l'actualisation de soi qui vont de 0.31 à 0.47 apportent un sérieux doute quant à la fidélité du P.O.I. tel qu'utilisé dans cette étude (ces correlations seront étudiées plus à fond au dernier chapitre).

Si on étudie individuellement les résultats obtenus par les sujets du groupe 1 ( N:12; temps I-II-III) une augmentation non significative de 1.03 est notée sur une période de six mois séparant les temps I et II. Une augmentation non significative de 5.80 est aussi relevée entre les temps II et III séparés par un intervalle de 12 mois. L'évolution finale de l'actualisation de soi calculée sur une période de 18 mois, soit entre les

Tableau 6

Différences entre les moyennes obtenues par l'ensemble des sujets  
entre les trois passations du P.O.I.

Passations	Temps	N	M	$\sigma$	$D_M$	Corrélations entre les tests
Première passation	I et IV	25	104.40	10.10	0.56	.31
Deuxième passation	II et V	25	104.96	11.20		
Deuxième passation	II et V	25	104.96	11.20	5.0 <.01	.44 <.05
Troisième passation	III et VI	25	109.96	10.03		
Première passation	I et IV	33*	101.90	10.33	6.94 <.001	.47 <.01
Troisième passation	III et VI	33	108.84	9.52		

\*Le N diffère ici étant donné que 33 étudiants se sont présentés à la première et à la troisième passation tandis que seulement 25 de ceux-ci se sont présentés à la deuxième passation.

temps I et III s'avère toutefois être une augmentation significative de 8.6 ( $p < .01$ ) . Ainsi, bien qu'il y ait une augmentation dans les scores entre les temps I et II et entre les temps II et III, il apparaît que l'augmentation la plus importante soit enregistrée sur une période de 18 mois (Tableau 7). Notons par ailleurs que les correlations calculées entre les mesures du P.O.I. ne sont significatives qu'à une seule reprise.

Chez les étudiants du groupe 2 (N:13; temps IV-VI), une hausse non significative de 0.30 est enregistrée à six mois d'intervalle entre les temps IV et V. Une augmentation de 4.09 obtenue sur une période de 12 mois entre les temps V et VI s'avère aussi être non significative de même que celle de 4.39 relevée à 18 mois d'intervalle entre les temps IV et VI. Ainsi, une certaine progression est relevée au niveau de l'actualisation de soi chez les sujets du groupe 2 mais ces modifications ne sont cependant pas significatives (Tableau 8).

Comme pour l'étude de l'image du corps, nous avons mis en relation les scores obtenus par les sujets au P.O.I. aux temps I et IV afin de pouvoir étudier l'évolution de l'actualisation de soi sur une plus longue période. Ainsi, l'augmentation de 10.43 telle que relevée au Tableau 9, démontre une augmentation significative ( $p < .01$ ) enregistrée sur une période de 24 mois. De plus, une augmentation significative ( $p < .001$ ) est notée entre

Tableau 7

Différences entre les moyennes obtenues par les sujets du groupe 1  
entre chaque passation du P.O.I.

Passations	Temps	N	M	$\sigma$	$D_M$	Corrélations entre les tests
Première passation	I	12	100.25	11.25	1.03	.86 <.005
Deuxième passation	II	12	101.28	10.81		
Deuxième passation	II	12	101.28	10.81	5.80	.40
Troisième passation	III	12	107.08	9.01		
Première passation	I	20*	97.8	9.97	8.6 <.01	.22
Troisième passation	III	20	106.4	8.17		

\* Il est à noter que 20 sujets du groupe 1 se sont présentés à la première et la dernière passation du P.O.I. Seulement 12 de ceux-ci ont participé aux trois passations. Ceci explique la différence dans les nombres et les moyennes mentionnés dans le tableau 7.

Tableau 8

Différences entre les moyennes obtenues par les sujets du groupe 2 entre chaque passation du P.O.I.

Passations	Temps	N	M	$\sigma$	D <sub>M</sub>	Corrélations entre les tests
Première passation	IV	13	108.23	7.46	.30	.22
Deuxième passation	V	13	108.53	10.71		
Deuxième passation	V	13	108.53	10.71	4.09	.38
Troisième passation	VI	13	112.62	10.52		
Première passation	IV	13	108.23	7.46	4.39	.64 <.01
Troisième passation	VI	13	112.62	10.52		

Tableau 9

Différences entre les moyennes obtenues au P.O.I. par l'ensemble des sujets entre les temps I et IV et les temps I et VI

Passations	Temps	Intervalles	N	M	$\sigma$	$D_M$
Première passation	I		20	97.80	9.97	
Première passation	IV	24 mois	13	108.23	7.46	10.43 <.01
Première passation	I		20	97.80	9.97	
Troisième passation	VI	42 mois	13	112.62	10.52	14.82 <.001

les temps I et VI , qui s'étendent sur une période de 42 mois. Par ailleurs, les correlations obtenues entre les différentes passations du P.O.I. qui passent de .22 à .86 semblent indiquer une certaine instabilité de cet instrument comme mesure de l'actualisation de soi.

Ainsi, d'une façon générale, l'actualisation de soi apparaît être en constante évolution et semble se développer davantage entre les deuxième et troisième passations séparées par un intervalle de 12 mois. La progression la plus importante relevée chez les sujets du groupe 1 s'observe entre les temps II et III et l'augmentation finale évaluée sur une période de 18 mois s'avère significative. D'autre part, même si une certaine évolution s'observe chez les sujets du second groupe entre les temps IV et VI, l'augmentation finale des scores obtenus au P.O.I. demeure statistiquement non significative.

Hypothèse IV: L'augmentation finale calculée sur la mesure de l'actualisation de soi sera plus élevée que celle observée au niveau de l'image du corps.

Les résultats relatifs à la deuxième et à la troisième hypothèse nous indiquent que l'actualisation augmente très rapidement tandis que l'image du corps connaît une certaine évolution

mais qui est statistiquement non significative. En relatant ces derniers résultats nous vérifions indirectement la dernière hypothèse relevée dans cette étude.

Un premier coup d'oeil au Tableau 10 résume bien l'évolution des différentes moyennes obtenues entre les temps I et VI au T.D.P. et au P.O.I. On se souvient que l'image du corps fluctue continuellement bien qu'elle n'obtienne qu'une augmentation finale très minime entre les temps I et VI. L'actualisation de soi par contre est en constante progression et la moyenne des scores obtenus au P.O.I. révèle une augmentation finale importante et significative. Afin de vérifier s'il existe une relation entre la différence des moyennes d'augmentation, l'étude de ces différentes moyennes a été effectuée.

Le Tableau 11 présente les différences entre les moyennes d'augmentation calculées entre les temps I à VI pour les deux mesures utilisées. Ainsi, la moyenne d'augmentation notée entre les différentes passations du T.D.P. est de 0.37 ( $\sigma=1.58$ ) tandis qu'elle s'élève à 2.26 ( $\sigma=1.99$ ) en ce qui concerne le P.O.I. Finalement, afin d'éprouver la valeur significative de la différence entre ces moyennes, le test "t" effectué révèle que la différence moyenne des augmentations au T.D.P. est significativement plus petite que celle vérifiée au P.O.I. ( $p<.01$ ).

Tableau 10

Moyennes générales (groupes 1 et 2) obtenues au T.D.P.  
et au P.O.I. aux différents temps de passation

Temps	I	II	III	IV	V	VI
Moyennes générales (T.D.P.)	26.95	30.33	28.57	29.46	30.26	28.8
Moyennes générales (P.O.I.)	97.8	101.28	107.08	108.23	108.53	112.62

Tableau 11

Différences entre les moyennes d'augmentation calculées  
entre les différents temps de passation  
(temps I à VI)

Temps	I-II	II-III	III-IV	IV-V	V-VI
Augmentations au T.D.P.	3.38	-1.76	0.89	0.80	-1.46
Augmentations au P.O.I.	3.48	5.80	1.15	0.30	4.09

Tableau 12

Signification de la différence moyenne des augmentations entre les résultats obtenus au P.O.I. et au T.D.P. par l'ensemble des sujets

Tests	N	$M_A$	$\sigma$	"t"
T.D.P.	5	0.37	1.58	
P.O.I.	5	2.96	1.99	4.04 $p < .01$

Cette analyse des résultats vient donc appuyer chacune des hypothèses émises dans cette étude. Il apparaît que les notions d'image du corps et d'actualisation sont interreliées. De plus, bien qu'il y ait évolution au niveau de ces deux composantes, il est démontré que l'augmentation enregistrée au P.O.I. est significativement plus importante que celle constatée au T.D.P.

Chapitre IV

Discussion

Les résultats précédemment cités suscitent plusieurs interrogations et requièrent certaines explications. Une discussion est présentée dans le chapitre qui suit et les résultats obtenus sont étudiés en tenant compte de chacune des hypothèses soulevées dans cette étude.

Hypothèse I: Il existe une relation entre l'image du corps et l'actualisation de soi.

Les résultats nous amènent à conclure qu'il existe une relation significative ( $p < .005$ ) entre l'image du corps et l'actualisation de soi. Cependant, en observant le tracé d'évolution que suit chacune de ces composantes, on remarque qu'elles évoluent différemment.

Comme l'indique la figure 1, l'image du corps fluctue lentement et les scores témoignent d'une image du corps tantôt faible tantôt élevée illustrant ainsi les progressions et les régressions nécessaires à son évolution (Schilder, 1968).

Nous avons voulu savoir si cette relation demeurait

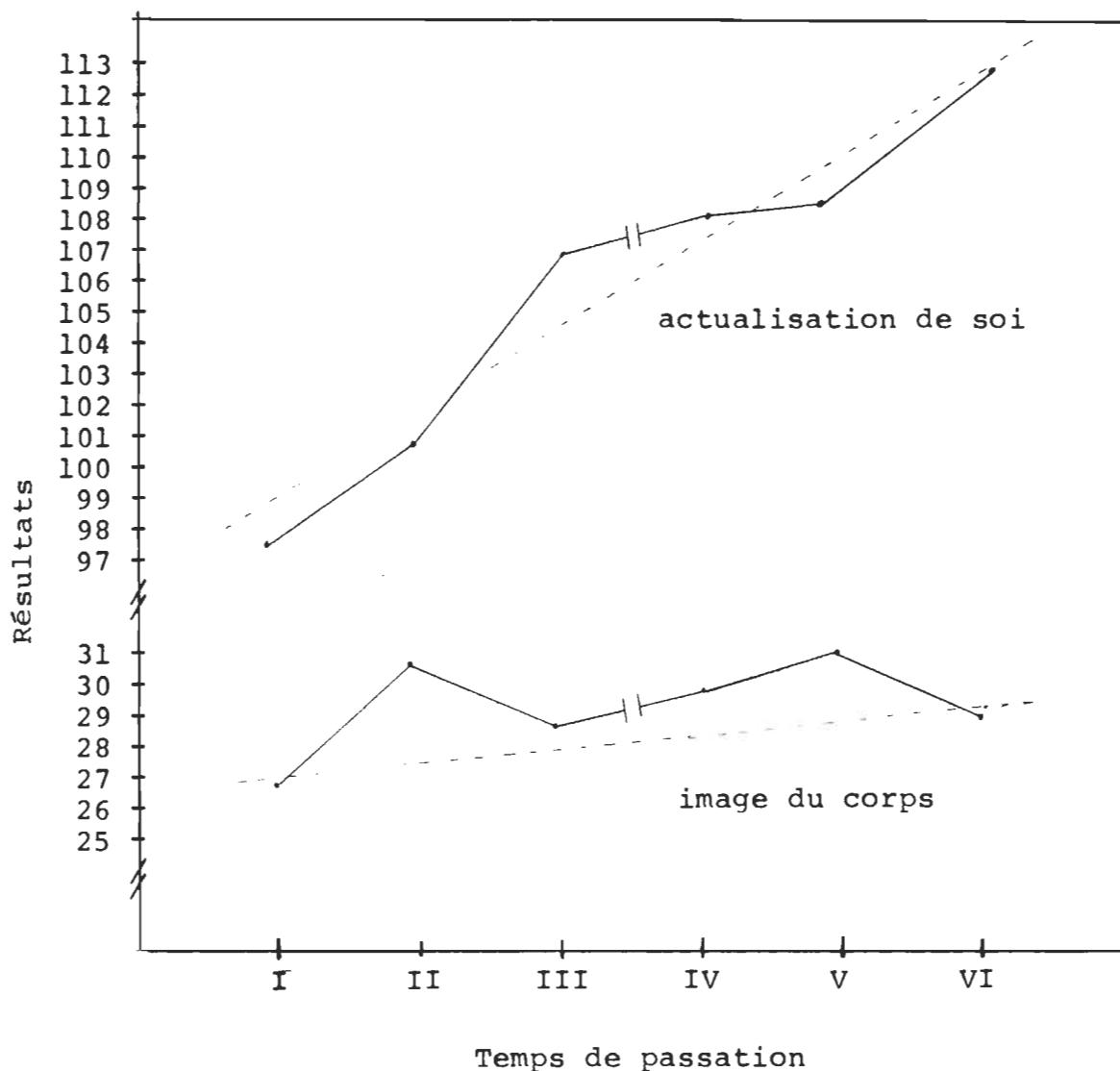


Fig. 1- Profil d'évolution de l'image du corps et de l'actualisation de soi sur une période de 42 mois chez des étudiants en psychologie.

toujours significative lorsque l'image du corps connaît des diminutions et que l'actualisation de soi continue de progresser. Des correlations ont donc été calculées entre le T.D.P. et le P.O.I. six mois (temps II et V) et douze mois plus tard (temps II et VI). Ces nouvelles correlations de -0.31 et de -0.08 qui se sont avérées non significatives nous incitent à être prudents dans l'interprétation de ces données.

Nous ne croyons pas devoir remettre en question le bien fondé de la relation entre l'image du corps et l'actualisation de soi. Par contre, certaines interrogations pourraient se poser en ce qui concerne la population étudiée ainsi que la stabilité de nos instruments.

Comme le démontre les résultats, la stabilité du T.D.P. (correlations variant de 0.50 à 0.91 entre chaque passation) apparaît être très satisfaisante tandis que le P.O.I. (correlations variant de 0.31 à 0.47 entre chaque passation) semble éprouver des problèmes sérieux à ce niveau. Nous pourrions donc mettre en doute la fidélité du P.O.I. tel qu'utilisé dans cette étude. Cependant, si le P.O.I. s'avérait être un instrument valable comme le mentionnent les quelques auteurs cités précédemment, il faudrait alors s'interroger sur la fiabilité de la population étudiée.

Ces étudiants qui effectuent des études universitaires en psychologie connaissent, pour la plupart, les mesures que nous avons utilisées dans cette recherche étant donné qu'ils en apprennent les rudiments lors de la deuxième année d'études. De plus, ayant eu à répondre à ces évaluations à trois reprises, les sujets peuvent connaître davantage les instruments ce qui aurait pour effet de venir "contaminer" les résultats.

Dans cette perspective, il faudrait alors accorder plus de crédibilité aux résultats obtenus par les étudiants de première année lors de la première passation ( $p < .005$ ) qu'à tous ceux relevés lors des passations subséquentes. Les résultats obtenus par les sujets de première année lors de la première passation apparaissent donc être plus fiables étant donné que les sujets ont pu répondre plus spontanément aux tests. Par conséquent, l'existence d'une relation entre l'image du corps et l'actualisation de soi telle que démontrée par cette étude, demeure selon nous l'hypothèse la plus plausible à retenir.

Hypothèse II: Entre la mesure initiale et la mesure finale, il y aura une faible augmentation des scores au niveau de l'image du corps.

Les résultats ne nous permettent pas de confirmer cette

hypothèse étant donné que l'augmentation observée au niveau de l'image du corps est très minime et non significative. Toutefois, même si une certaine augmentation a été observée, celle-ci n'a pu être prouvée statistiquement.

L'étude des résultats obtenus au T.D.P. démontre une augmentation importante et significative ( $p < .01$ ) au cours des six premiers mois de l'expérimentation, suivie d'une baisse moins importante mais significative ( $p < .001$ ) dans les douze mois qui suivent. Bien que cette diminution soit inférieure à l'augmentation enregistrée auparavant, l'augmentation finale qui résulte des fluctuations de l'image du corps s'avère être minime et non significative. Ainsi, nous rejoignons les éléments théoriques voulant que l'image du corps demeure finalement une notion assez stable.

En tentant d'expliquer les moments importants dans l'évolution de l'image du corps, il nous a été possible de tracer sommairement le profil de l'évolution de cette composante chez l'étudiant en cours de formation universitaire.

On note que l'image du corps de l'étudiant fluctue de façon significative ( $p < .01$ ) durant la première année d'études (temps I et II). Une baisse importante est observée par la suite pendant la seconde année (temps II et III:  $p < .001$ )

mais une augmentation minime est quand même conservée entre le début de la première année et la fin de la seconde année universitaire (temps I et III). Entre le début des études de première année et le début de celles de troisième année (temps I et IV) l'image du corps conserve une faible augmentation et cette troisième année semble plutôt stable au niveau des fluctuations de l'image du corps (temps IV et V). Par la suite, une seconde dépression dans les scores est notée pendant les études de maîtrise (temps V et VI).

Il demeure donc que l'image du corps de l'étudiant évolue très lentement au cours de sa formation universitaire en psychologie (temps I à VI). De plus, les augmentations les plus prononcées au niveau de l'image du corps semblent se produire au cours de la première année (temps I et II:  $p < .001$ ) de même que durant la troisième année (temps IV et V). Les régressions se situent principalement au cours de la seconde année (temps II et III:  $p < .001$ ) de même que pendant les études de maîtrise.

Plusieurs raisons pourraient être évoquées pour justifier cette hausse de l'image du corps au cours de la première et de la troisième année universitaire de même que les régressions constatées pendant la deuxième année et les études de maîtrise.

Le nouvel environnement peut renvoyer de nouvelles images de son corps au jeune universitaire qui débute ses études. Le nouveau style de vie, souvent loin du milieu familial peut aussi contribuer à l'élaboration de son image corporelle. Au cours de la seconde année, les différents groupes de croissance personnelle auxquels l'étudiant participe généralement l'aide à découvrir de nouvelles facettes de sa personnalité. L'image du corps peut tenter de s'adapter à cette période de sensibilisation de l'étudiant et créer un certain déséquilibre. La troisième année qui semble s'accompagner d'une nouvelle hausse au niveau de l'image corporelle peut témoigner d'un équilibre retrouvé. Après les événements survenus lors de l'année précédente, l'étudiant peut avoir intégré les nouvelles données et avoir l'impression de mieux connaître son corps.

De nouvelles prises de conscience entraînées par l'in sécurité vécue dans le nouveau milieu de stage ou par une implication personnelle plus sérieuse lors des cours peuvent finalement justifier le nouveau déséquilibre de l'image du corps chez l'étudiant au niveau de la maîtrise.

Ces justifications demeurent très hypothétiques mais il serait intéressant d'investiguer davantage sur les raisons qui peuvent influencer le développement de l'image du corps chez

l'étudiant au cours de sa formation en psychologie.

Hypothèse III: Entre la mesure initiale et la mesure finale,  
il y aura une augmentation importante des scores  
au niveau de l'actualisation de soi.

Les résultats obtenus au P.O.I. permettent de confirmer cette troisième hypothèse. Ainsi, l'actualisation de soi se développe progressivement et de façon significative ( $p < .001$ ) au cours des 42 mois que dure l'expérimentation. Elle connaît toutefois des moments plus intenses où des changements s'effectuent plus rapidement.

En expliquant les moments importants dans l'évolution de l'actualisation de soi, un profil de l'étudiant a aussi été tracé pour cette variable.

Il semble que ce soit au cours des deux premières années d'études que les changements les plus importants se produisent au niveau de l'actualisation de soi. Pendant la première année (temps I et II) une augmentation non significative au niveau de l'actualisation de soi est enregistrée de même que durant l'année qui suivra (temps II et III). Cependant, entre le début

de la première année et la fin de la seconde année (temps I et III) l'étudiant connaît une augmentation finale très importante ( $p < .01$ ) dans son processus d'actualisation de soi, progression qui se poursuit jusqu'au début de la troisième année d'études (temps I et IV). Par la suite, l'étudiant connaît une période plutôt stable au cours de sa troisième année (temps IV et V) et une faible augmentation apparaît dans son processus d'actualisation de soi au cours des études de deuxième cycle.

Ainsi, l'étudiant de psychologie semble s'actualiser de façon significative pendant sa formation universitaire (temps I à VI ;  $p < .001$ ) et ce, particulièrement au cours des deux premières années d'études. De plus, l'augmentation la plus importante au niveau de l'actualisation de soi se situe au cours de la seconde année d'études universitaires.

Le nouveau mode de vie du jeune universitaire, ses nouvelles responsabilités, son départ du foyer familial, la recherche de sa propre individualité, ne sont que quelques unes des raisons qui peuvent contribuer à acquérir une plus grande confiance en soi et amener des modifications importantes au niveau de l'actualisation de soi.

Par ailleurs, la troisième année d'études peut en être une de maturation, c'est-à-dire que l'étudiant intègre les

expériences passées tandis que la période qui coïncide avec les études de maîtrise peut engendrer de nouvelles inquiétudes concernant notamment l'avenir professionnel ou même des remises en question provoquées par la confrontation avec les milieux de stage.

L'étudiant en psychologie rencontre au cours de sa formation, des périodes importantes qui contribuent à hausser son niveau d'actualisation de soi. Dans le profil de l'étudiant, on retrouve donc des périodes où, de toute évidence, l'actualisation de soi évolue plus rapidement qu'en d'autres temps. Cependant, nous considererons ces données en n'oubliant pas les problèmes de fidélité que le P.O.I. a rencontrés dans cette étude.

Une étude plus approfondie sur le sujet serait très intéressante à poursuivre mais en ce qui nous concerne, nous nous limiterons à ces simples observations.

Hypothèse IV: L'augmentation finale enregistrée sur la mesure de l'actualisation de soi sera plus élevée que celle observée sur la mesure de l'image du corps.

Les deuxième et troisième hypothèses permettent facilement d'anticiper les résultats relatifs à cette dernière hy-

pothèse. La différence moyenne des augmentations calculées au T.D.P. s'avère finalement être significativement plus petite que celle observée au P.O.I. ( $p < .01$ ), ce qui témoigne que l'actualisation de soi connaît un rythme d'évolution significativement plus rapide que celui de l'image du corps. Ainsi, même si l'actualisation de soi connaît un rythme d'évolution plus rapide que celui de l'image du corps, ceci n'exclue toutefois pas le fait qu'il existe une relation entre ces deux notions.

Nous rejoignons les diverses théories qui considèrent que l'image du corps, qui intervient au niveau de l'inconscient, est une notion assez stable tandis que l'actualisation de soi évolue assez rapidement étant reliée davantage au vécu présent de l'individu.

On ne saurait clore cette discussion sans soulever certaines interrogations concernant notamment les instruments utilisés, la procédure expérimentale suivie de même que la population choisie.

En ce qui a trait aux instruments auxquels nous avons eu recours, des doutes ont déjà été soulevés concernant la fiabilité du P.O.I. comme mesure de l'actualisation de soi. Les faibles correlations calculées entre les mesures (variant de

0.31 à 0.47) indiquent que le P.O.I. a connu de graves problèmes de fidélité dans cette étude. Il est à envisager que la passation des tests qui s'est effectuée en groupe ait eu une certaine influence sur les résultats, de même que le temps limité alloué pour répondre au questionnaire. Si on en juge par les fortes correlations obtenues entre les différentes passations du T.D.P. (variant de 0.50 à 0.91) il semble toutefois que la passation de groupe ainsi que le temps limité accordé aux sujets n'aurait pas eu le même impact que sur la passation du P.O.I.

Quant à la population choisie, le fait de posséder une certaine connaissance des mesures utilisées peut avoir empêché la spontanéité des répondants et avoir amené les sujets à être plus prudents voire même défensifs. Une étude semblable, effectuée auprès d'un groupe de sujets différents pourrait possiblement amener des résultats tout autres.

Il serait finalement important de souligner que le petit nombre de sujets disponibles pour notre expérimentation (baisant parfois jusqu'à N: 12) peut ne pas avoir été assez représentatif.

Quoiqu'il en soit, cette étude a permis de démontrer l'existence d'un lien entre l'image du corps et l'actualisation

de soi. De plus, l'augmentation non significative observée au niveau de l'image du corps a permis de confirmer notre seconde hypothèse. Par ailleurs, l'évolution importante au niveau de l'actualisation de soi a pu être démontrée expérimentalement ( $p < .001$ ) rendant ainsi le rythme d'évolution de l'actualisation de soi plus rapide que celui de l'image du corps ( $p < .01$ ). Il ne faudrait toutefois pas oublier de mentionner encore une fois que certains problèmes de fidélité ont été relevés au niveau du P.O.I.

Le profil de l'évolution de l'image du corps et de l'actualisation de soi qui a pu être tracé chez l'étudiant de psychologie démontre aussi les fluctuations que connaissent ces deux variables sur une période de 42 mois. Ce profil permet d'entrevoir le cheminement personnel suivi par l'étudiant au cours de sa formation en psychologie. Des études ultérieures à ce propos apporteraient sûrement une importante contribution théorique tout en permettant aux programmes académiques de mieux s'adapter au vécu de l'étudiant et améliorer par le fait même la qualité des futurs intervenants en psychologie.

Plusieurs autres questions peuvent venir se greffer à celles déjà émises en ce qui a trait à l'image du corps et à l'actualisation de soi. Comment expliquer par exemple, le fait que les changements les plus importants enregistrés au niveau de

l'actualisation de soi surviennent justement lorsqu'il y a une "baisse" dans les scores obtenus au T.D.P.? Une image du corps qui régresse entraîne t-elle dans ce mouvement une augmentation au niveau de l'actualisation de soi? Existerait-il des différences entre les sexes au niveau de l'image du corps et de l'actualisation de soi chez ces étudiants? Des études effectuées auprès d'étudiants provenant d'autres programmes universitaires amèneraient-elles des résultats similaires à ceux relevés dans cette recherche?

Des réponses pourront peut-être être apportées par d'autres chercheurs soucieux d'accroître nos connaissances concernant les notions d'image du corps et d'actualisation de soi.

## Conclusion

L'étude concomitante de l'image du corps et de l'actualisation de soi entraîne certaines difficultés compte tenu du fait que ces notions proviennent de deux écoles de pensée bien différentes. Nous avons tenté de pallier à cela en étudiant dans un premier temps l'image du corps dans son approche psychanalytique. Dans un deuxième temps, la notion d'actualisation de soi a été traitée sous un aspect plus humaniste.

L'exploration de ces deux concepts a pu être possible en ayant recours à une description plus dynamique des processus d'évolution de l'image du corps et de l'actualisation de soi.

L'image du corps se développe au cours des premières années de la vie. Dépendamment de la façon dont cette image du corps s'est développée et comment elle a été intégrée, le processus d'actualisation de soi s'active et ce, à des moments différents pour chaque individu. Par ailleurs, les différentes fixations ou régressions relatives à l'image du corps peuvent contribuer à retarder l'individu dans son processus d'actualisation de soi.

Les principales hypothèses ont été formulées dans le but d'en arriver à une connaissance plus élaborée des concepts d'image du corps et d'actualisation de soi.

La première de ces quatre hypothèses est confirmée par les résultats qui démontrent l'existence d'un lien entre l'image du corps et l'actualisation de soi.

Avant de pouvoir vérifier comme nous l'anticipions, le fait que l'actualisation de soi évolue plus rapidement que l'image du corps, nous avons dû procéder à l'étude du rythme d'évolution de chacune de ces composantes.

Les données relatives à la deuxième hypothèse démontrent les différentes fluctuations dans le développement de l'image du corps et confirment le fait que l'image du corps évolue de façon non significative au cours des 42 mois d'observation. D'autres données viennent appuyer la troisième hypothèse et confirmer que l'actualisation de soi augmente de façon significative en évoluant progressivement.

Finalement, la dernière hypothèse est supportée par ces derniers résultats, démontrant ainsi que le rythme d'évolution de l'actualisation de soi est plus rapide que celui de l'image du corps.

En expérimentant les notions d'image du corps et d'actualisation de soi auprès d'une population composée d'étudiants en psychologie, un profil d'évolution de ces deux concepts peut être sommairement tracé sur la période couvrant toute la durée de leur formation universitaire.

Certains moments au cours de cette formation peuvent être identifiés comme étant particulièrement propices à l'évolution de l'image du corps et de l'actualisation de soi. D'autres périodes sont toutefois reconnues comme étant plus difficiles au plan personnel pour l'étudiant. Ces périodes peuvent créer à certains moments un "ralentissement" dans la courbe d'évolution de l'actualisation de soi et certaines "régressions" au niveau des données relevées sur la mesure de l'image du corps. Ces nouvelles informations qui n'ont toutefois pas été investiguées davantage demeurent au stade exploratoire pour le moment mais ouvrent des portes aux chercheurs intéressés par la question.

Les principaux objectifs que nous nous étions fixés dans cette étude ont été finalement atteints. En plus de faire le point sur les données théoriques acquises jusqu'à aujourd'hui, des éléments nouveaux ont été apportés: tout en ayant à l'esprit les nuances apportées dans la discussion des résultats, la relation entre l'image du corps et l'actualisation de soi a pu être

confirmée. De plus, il nous a été possible de tracer une courbe de l'évolution de l'image du corps qui permet d'observer les fluctuations que connaît cette notion dans son développement.

Même si la notion d'actualisation de soi semble mieux connue et fait l'objet d'un grand nombre de recherches, nous connaissons encore assez mal le concept d'image du corps compte tenu du fait que peu de chercheurs s'y intéressent.

Quoiqu'il en soit, par cette étude, nous espérons avoir contribué à l'avancement des connaissances tant en ce qui concerne l'image du corps que l'actualisation de soi.

Appendice A

Epreuves expérimentales

CODE: \_\_\_\_\_

TEST DU DESSIN D'UNE PERSONNE

CODE: \_\_\_\_\_

REPONDEZ EN QUELQUES MOTS AUX QUESTIONS SUIVANTES:

PREMIER PERSONNAGE (VOIR VOTRE PREMIER DESSIN)

1- QUEL ÂGE A LE PERSONNAGE? \_\_\_\_\_

2- QUEL EST LE SEXE DU PREMIER PERSONNAGE? \_\_\_\_\_

DEUXIÈME PERSONNAGE (VOIR VOTRE DEUXIÈME DESSIN)

3- QUEL ÂGE A LE PERSONNAGE? \_\_\_\_\_

4- QUEL EST LE SEXE DU DEUXIÈME PERSONNAGE? \_\_\_\_\_

CODE: \_\_\_\_\_

PREMIER ET DEUXIÈME PERSONNAGES:

- 5- QUAND VOUS REGARDEZ LES DEUX PERSONNAGES, POUVEZ-VOUS DIRE S'ILS SE CONNAISSENT L'UN L'AUTRE?

OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

- 6- INDIQUEZ EN QUELQUES MOTS UN LIEU OU UNE SITUATION CONCRÈTE OÙ LES DEUX PERSONNAGES SE RENCONTRENT, OU POURRAIENT SE RENCONTRER,

- 7- QUE PENSE LE PREMIER PERSONNAGE DU SECOND? (ADJECTIFS POUR LE DÉCRIRE)

- 8- QUE PENSE LE SECOND PERSONNAGE DU PREMIER? (ADJECTIFS POUR LE DÉCRIRE)

CODE: \_\_\_\_\_

## 9- AUQUEL DES DEUX PERSONNAGES PRÉFÉRERIEZ-VOUS RESSEMBLER?

- A) AUTANT L'UN QUE L'AUTRE
- B) LE PREMIER PERSONNAGE
- C) LE DEUXIÈME PERSONNAGE
- D) NI L'UN NI L'AUTRE

# POI

EVERETT L. SHOSTROM, Ph.D.

## DIRECTIVES

Vous trouverez dans les pages qui suivent des paires d'énoncés numérotés. Votre tâche consiste à lire chacun des énoncés et à décider lequel des deux énoncés de la paire vous décrit le mieux.

Vous devez inscrire vos réponses sur la feuille qui vous est fournie à cette fin (feuillet-réponse). La vignette ci-contre est une illustration de réponses correctement inscrites. Si le premier énoncé d'une paire est vrai ou presque totalement vrai lorsque vous vous l'appliquez à vous-même, vous noircissez l'espace entre les lignes verticales de la colonne portant l'entête "a" (exemple: la réponse 1, ci-contre). Si c'est le second énoncé de la paire qui est vrai ou presque totalement vrai lorsque vous vous l'appliquez à vous-même, vous noircissez l'espace entre les lignes verticales de la colonne portant l'entête "b" (exemple: la réponse 2, ci-contre). Dans le cas où aucun des énoncés ne s'applique à vous, ou si vous ignorez ce à quoi ils font référence, vous n'inscrivez aucune réponse. Il faut vous rappeler que c'est bien VOTRE PROPRE opinion de vous-même qui importe ici; dans la mesure du possible vous ne devez laisser aucune paire d'énoncés sans réponse.

Vous devez vous assurer qu'en inscrivant vos réponses, le numéro de l'énoncé du questionnaire correspond bien au même numéro sur le feuillet-réponse. Vous prendrez soin de bien noircir les espaces et vous effacerez complètement une réponse que vous désirez changer. Ne rien écrire sur le questionnaire lui-même.

ATTENTION: Il est important que vous essayiez de donner une réponse à chaque numéro.

Avant de commencer à répondre vous devez vous assurer que vous avez bien inscrit dans les espaces prévus à cette fin sur le feuillet-réponse, votre nom, votre sexe, votre âge et tous les autres renseignements demandés.

Exemples de réponses  
inscrites correctement:

	a	b
1.	■ ■ ■	■ ■ ■
	a b	

2.	■ ■ ■	■ ■ ■
	■ ■ ■	■ ■ ■

OUVREZ MAINTENANT LE LIVRET ET COMMENCEZ A LA QUESTION NO. 1.

120. a. Je me vois comme les autres me voient.  
b. Je ne me vois pas comme les autres me voient.
121. a. C'est une bonne idée que de penser à sa plus grande aptitude.  
b. Celui qui pense à sa plus grande aptitude devient prétentieux.
122. a. Les hommes devraient s'affirmer et être sûrs d'eux-mêmes.  
b. Les hommes ne devraient pas s'affirmer et être sûrs d'eux-mêmes.
123. a. Je suis capable de prendre le risque d'être moi-même.  
b. Je ne suis pas capable de prendre le risque d'être moi-même.
124. a. Je sens le besoin de toujours faire quelque chose d'important.  
b. Je ne sens pas le besoin de toujours faire quelque chose d'important.
125. a. Mes souvenirs me font souffrir.  
b. Mes souvenirs ne me font pas souffrir.
126. a. Les hommes et les femmes doivent et se soumettre et être sûrs d'eux-mêmes.  
b. Les hommes et les femmes ne doivent pas et se soumettre et être sûrs d'eux-mêmes.
127. a. J'aime prendre une part active à des discussions vives.  
b. Je n'aime pas prendre une part active à des discussions vives.
128. a. Je me suffis à moi-même.  
b. Je ne me suffis pas à moi-même.
129. a. J'aime m'isoler des autres pour des périodes de temps prolongées.  
b. Je n'aime pas m'isoler des autres pour des périodes de temps prolongées.
130. a. Je joue toujours franc-jeu.  
b. Il m'arrive de tricher un peu.
131. a. Parfois je me sens en colère au point de vouloir détruire ou blesser autrui.  
b. Je ne me sens jamais en colère au point de vouloir détruire ou blesser autrui.
132. a. Je me sens sûr de moi et en sécurité dans mes relations avec autrui.  
b. Je ne me sens ni sûr de moi ni en sécurité dans mes relations avec autrui.
133. a. J'aime m'isoler des autres temporairement.  
b. Même temporairement je n'aime pas m'isoler des autres.
134. a. Je suis capable d'accepter mes erreurs.  
b. Je suis incapable d'accepter mes erreurs.
135. a. Il y a des gens que je considère comme stupides et peu intéressants.  
b. Je ne trouve jamais personne qui soit stupide et peu intéressant.
136. a. Je regrette mon passé.  
b. Je ne regrette pas mon passé.
137. a. Le fait d'être moi-même aide les autres.  
b. Le simple fait d'être moi-même n'aide pas les autres.
138. a. J'ai déjà vécu des moments de bonheur intense où j'ai senti que je vivais une sorte d'extase ou de béatitude.  
b. Je n'ai jamais vécu de moment de bonheur intense où j'ai senti que je vivais une sorte de béatitude.
139. a. Les gens ont en eux un instinct qui les pousse à faire le mal.  
b. Les gens n'ont pas en eux un instinct qui les pousse à faire le mal.
140. a. L'avenir m'apparaît habituellement plein d'espoir.  
b. L'avenir m'apparaît souvent sans espoir.
141. a. Les gens sont à la fois bons et mauvais.  
b. Les gens ne sont pas à la fois bons et mauvais.
142. a. Mon passé est un tremplin pour l'avenir.  
b. Mon passé est un handicap pour mon avenir.
143. a. "Tuer le temps" est un problème pour moi.  
b. "Tuer le temps" n'est pas un problème pour moi.
144. a. Pour moi, le passé, le présent et le futur forment une continuité pleine de sens.  
b. Pour moi, le présent est une île qui n'a aucun lien avec le passé et le futur.
145. a. Mon espoir dans l'avenir repose sur le fait d'avoir mes amis.  
b. Mon espoir dans l'avenir ne repose pas sur le fait d'avoir des amis.
146. a. Je peux aimer les gens sans avoir à les approuver.  
b. Je ne peux aimer les gens qu'à la condition de les approuver.
147. a. Les gens sont foncièrement bons.  
b. Les gens ne sont pas foncièrement bons.
148. a. L'honnêteté est toujours la meilleure ligne de conduite.  
b. Il arrive que l'honnêteté ne soit pas la meilleure ligne de conduite.
149. a. Je peux me sentir à l'aise devant un rendement qui n'atteint pas la perfection.  
b. Je me sens mal à l'aise devant tout ce qui n'est pas un rendement parfait.
150. a. En autant que j'ai confiance en moi, je peux triompher de n'importe quel obstacle.  
b. Même si j'ai confiance en moi, je ne peux pas triompher de tous les obstacles.

1. a. La droiture (jouer franc-jeu) est pour moi une règle à laquelle je ne peux déroger.  
 b. La droiture (jouer franc-jeu) n'est pas, pour moi, une règle qui m'oblige complètement.
2. a. Je me sens obligé de rendre la pareille à un ami qui me fait une faveur.  
 b. Je ne me sens pas obligé de rendre la pareille à un ami qui me fait une faveur.
3. a. Je me sens obligé de toujours dire la vérité.  
 b. Je ne dis pas toujours la vérité.
4. a. Peu importe les efforts que je fais, je suis souvent blessé dans mes sentiments.  
 b. Si je m'y prends bien, je peux éviter d'être blessé dans mes sentiments.
5. a. Je sens que je dois m'efforcer d'atteindre la perfection dans tout ce que j'entreprends.  
 b. Je ne sens pas que je doive m'efforcer d'atteindre la perfection dans tout ce que j'entreprends.
6. a. Je prends souvent mes décisions spontanément.  
 b. Je prends rarement mes décisions spontanément.
7. a. J'ai peur d'être moi-même.  
 b. Je n'ai pas peur d'être moi-même.
8. a. Je me sens obligé lorsqu'un étranger me fait une faveur.  
 b. Je ne me sens pas obligé lorsqu'un étranger me fait une faveur.
9. a. Je me sens en droit d'attendre des autres qu'ils fassent ce que je demande d'eux.  
 b. Je ne me sens pas en droit d'attendre des autres qu'ils fassent ce que je demande d'eux.
10. a. Je vis selon des valeurs qui sont en accord avec autrui.  
 b. Je vis selon des valeurs qui sont surtout basées sur mes propres sentiments.
11. a. Je suis constamment préoccupé de m'améliorer.  
 b. Je ne suis pas constamment préoccupé de m'améliorer.
12. a. Je me sens coupable lorsque je suis égoïste.  
 b. Je ne me sens pas coupable lorsque je suis égoïste.
13. a. Je n'ai pas d'objection à laisser la colère monter en moi.  
 b. La colère est quelque chose que je cherche à éviter.
14. a. Quand j'ai confiance en moi, tout m'est possible.  
 b. Même lorsque j'ai confiance en moi, je demeure très limité.
15. a. Je fais passer les intérêts des autres avant les miens.  
 b. Je ne fais pas passer les intérêts des autres avant les miens.
16. a. Les compliments me rendent parfois mal à l'aise.  
 b. Les compliments ne me rendent jamais mal à l'aise.
17. a. Je crois qu'il est important d'accepter les autres tels qu'ils sont.  
 b. Je crois qu'il est important de comprendre pourquoi les autres sont comme ils sont.
18. a. Je peux remettre à demain ce que je devrais faire aujourd'hui.  
 b. Je ne remets pas à demain ce que je devrais faire aujourd'hui.
19. a. Je peux donner sans exiger de l'autre personne qu'elle apprécie ce que je donne.  
 b. J'ai le droit d'attendre de l'autre personne qu'elle apprécie ce que je donne.
20. a. La société me dicte mes valeurs morales.  
 b. Je détermine moi-même mes valeurs morales.
21. a. Je fais ce que les autres attendent de moi.  
 b. Je me sens libre de ne pas faire ce que les autres attendent de moi.
22. a. J'accepte mes faiblesses.  
 b. Je n'accepte pas mes faiblesses.
23. a. Pour acquérir une plus grande maturité affective, je dois connaître le pourquoi de mes actes.  
 b. Pour acquérir une plus grande maturité affective, il ne m'est pas nécessaire de connaître le pourquoi de mes actes.
24. a. Je suis parfois de mauvaise humeur, lorsque je ne me sens pas bien.  
 b. Je ne suis presque jamais de mauvaise humeur.
25. a. J'ai besoin que les autres approuvent ce que je fais.  
 b. Je n'ai pas toujours besoin que les autres approuvent ce que je fais.
26. a. J'ai peur de faire des erreurs.  
 b. Je n'ai pas peur de faire des erreurs.
27. a. Je fais confiance aux décisions que je prends spontanément.  
 b. Je ne fais pas confiance aux décisions que je prends spontanément.
28. a. Mes sentiments de valeur personnelle dépendent de la quantité de ce que je produis.  
 b. Mes sentiments de valeur personnelle ne dépendent pas de la quantité de ce que je produis.
29. a. Je crains l'échec.  
 b. Je ne crains pas l'échec.
30. a. Mes valeurs morales sont déterminées en majeure partie par les idées, les sentiments et les décisions d'autrui.  
 b. Mes valeurs morales ne sont pas déterminées en majeure partie par les idées, les sentiments et les décisions d'autrui.

31. a. Il m'est possible de vivre ma vie comme je j'entends.  
b. Il ne m'est pas possible de vivre ma vie comme je l'entends.
32. a. Je peux faire face aux succès et aux revers de la vie.  
b. Je ne peux faire face aux succès et aux revers de la vie.
33. a. Je crois qu'il est bon d'exprimer ce que je ressens lorsque je suis en relation avec d'autres personnes.  
b. Je ne crois pas qu'il soit bon d'exprimer ce que je ressens lorsque je suis en relation avec d'autres personnes.
34. a. Les enfants devraient se rendre compte qu'ils n'ont pas les mêmes droits et priviléges que les adultes.  
b. Il n'est pas important de discuter de droits ou de priviléges.
35. a. Je peux prendre le risque de me compromettre dans mes relations avec d'autres personnes.  
b. J'évite de prendre le risque de me compromettre dans mes relations avec d'autres personnes.
36. a. Je crois qu'il est impossible de se préoccuper des autres tout en poursuivant ses propres intérêts.  
b. Je crois qu'il est possible de se préoccuper des autres tout en poursuivant ses propres intérêts.
37. a. Je constate que j'ai rejeté un grand nombre des valeurs morales que l'on m'a enseignées.  
b. Je n'ai rejeté aucune des valeurs morales que l'on m'a enseignées.
38. a. Je vis en fonction de mes besoins, de mes préférences, de mes aversions et de mes valeurs.  
b. Je ne vis pas en fonction de mes besoins, de mes préférences, de mes aversions et de mes valeurs.
39. a. J'ai confiance en mon habileté à jauger (évaluer) une situation.  
b. Je n'ai pas confiance en mon habileté à jauger (évaluer) une situation.
40. a. Je crois que j'ai une capacité innée pour faire face à la vie.  
b. Je ne crois pas que j'ai une capacité innée pour faire face à la vie.
41. a. Je dois justifier mes actes quand je recherche mes propres intérêts.  
b. Je n'ai pas besoin de justifier mes actes quand je recherche mes propres intérêts.
42. a. Je suis tracassé par la peur d'être inadéquat.  
b. Je ne suis pas tracassé par la peur d'être inadéquat.
43. a. Je crois que l'homme est essentiellement bon et digne de confiance.  
b. Je crois que l'homme est essentiellement mauvais et indigne de confiance.
44. a. Je vis conformément aux règles et aux standards de la société.  
b. Je n'éprouve pas le besoin de vivre conformément aux règles et aux standards de la société.
45. a. Je suis lié par mes devoirs et mes obligations à l'égard d'autrui.  
b. Je ne suis pas lié par mes devoirs et mes obligations à l'égard d'autrui.
46. a. J'ai besoin de raisons pour justifier mes sentiments.  
b. Je n'ai pas besoin de raisons pour justifier mes sentiments.
47. a. Il m'arrive parfois que le seul fait de garder silence soit pour moi la meilleure façon d'exprimer mes sentiments.  
b. Il m'est difficile d'exprimer mes sentiments seulement par le silence.
48. a. Je ressens souvent la nécessité de défendre mes actions passées.  
b. Je ne ressens pas la nécessité de défendre mes actions passées.
49. a. J'aime tous ceux que je connais.  
b. Je n'aime pas tous ceux que je connais.
50. a. La critique est une menace à l'estime que j'ai de moi-même.  
b. La critique n'est pas une menace à l'estime que j'ai de moi-même.
51. a. Je crois que la connaissance de ce qui est bien amène les gens à bien agir.  
b. Je ne crois pas que la connaissance de ce qui est bien amène nécessairement les gens à bien agir.
52. a. J'ai peur de me mettre en colère contre ceux que j'aime.  
b. Je me sens libre de me mettre en colère contre ceux que j'aime.
53. a. C'est ma responsabilité première d'être conscient de mes propres besoins.  
b. C'est ma responsabilité première d'être conscient des besoins des autres.
54. a. Ce qu'il y a de plus important c'est de faire impression sur les autres.  
b. Ce qu'il y a de plus important c'est de m'exprimer.
55. a. Pour me sentir bien, j'ai besoin de toujours faire plaisir aux autres.  
b. Je peux me sentir bien sans me sentir toujours obligé de faire plaisir aux autres.
56. a. Afin de dire ou de faire ce que je crois être juste, j'irai jusqu'à compromettre une amitié.  
b. Je n'irai pas jusqu'à compromettre une amitié seulement pour dire ou faire ce qui est juste.
57. a. Je me sens obligé de tenir mes promesses.  
b. Je ne me sens pas toujours obligé de tenir mes promesses.

58. a. Je dois éviter la tristesse à tout prix.  
b. Il ne m'est pas nécessaire d'éviter la tristesse.
59. a. Je m'efforce toujours de prédire ce qui va arriver dans le futur.  
b. Je ne sens pas la nécessité de toujours prédire ce qui va arriver dans le futur.
60. a. Il m'importe que les autres acceptent mon point de vue.  
b. Il n'est pas nécessaire que les autres acceptent mon point de vue.
61. a. Les seuls sentiments que je me permette d'exprimer à des amis sont des sentiments chaleureux.  
b. Je me sens libre d'exprimer des sentiments aussi bien hostiles que chaleureux à l'égard de mes amis.
62. a. Dans bien des circonstances, il est plus important d'exprimer des sentiments que d'évaluer avec soin la situation.  
b. Il y a très peu de circonstances où il soit plus important d'exprimer des sentiments que d'évaluer avec soin la situation.
63. a. J'accueille la critique comme une occasion de me développer.  
b. Je n'accueille pas la critique comme une occasion de me développer.
64. a. Les apparences sont de la première importance.  
b. Les apparences ne sont pas excessivement importantes.
65. a. Il ne m'arrive presque jamais de commérer.  
b. Il m'arrive parfois de commérer un peu.
66. a. Je me sens libre de laisser voir mes faiblesses devant des amis.  
b. Je ne me sens pas libre de laisser voir mes faiblesses devant des amis.
67. a. Je devrais toujours assumer la responsabilité des sentiments d'autrui.  
b. Je n'ai pas besoin de toujours assumer la responsabilité des sentiments d'autrui.
68. a. Je me sens libre d'être moi-même et d'en porter les conséquences.  
b. Je ne me sens pas libre d'être moi-même et d'en porter les conséquences.
69. a. Je sais déjà tout ce que j'ai besoin de connaître à propos de mes sentiments.  
b. À mesure que le temps passe je continue à connaître de plus en plus mes sentiments.
70. a. J'hésite à montrer mes faiblesses devant des étrangers.  
b. Je n'hésite pas à montrer mes faiblesses devant des étrangers.
71. a. Je ne vais continuer à me développer qu'à la seule condition de porter mes vues sur un but élevé et approuvé par la société.  
b. La meilleure façon pour moi de continuer à me développer est d'être moi-même.
72. a. J'accepte qu'il y ait des contradictions en moi.  
b. Je ne peux pas accepter de contradictions en moi.
73. a. L'homme cherche naturellement à collaborer.  
b. L'homme cherche naturellement à s'opposer.
74. a. Je ris volontiers d'une plaisanterie grivoise.  
b. Je trouve rarement droles les plaisanteries grivoises.
75. a. Le bonheur est une contingence dans les relations humaines.  
b. Le bonheur est une fin dans les relations humaines.
76. a. Je ne me sens libre d'exprimer que des sentiments amicaux à des étrangers.  
b. Je me sens libre d'exprimer aussi bien des sentiments amicaux que des sentiments hostiles à des étrangers.
77. a. J'essaie d'être sincère mais j'échoue parfois.  
b. J'essaie d'être sincère et je suis sincère.
78. a. L'intérêt personnel est naturel.  
b. L'intérêt personnel n'est pas naturel.
79. a. Quelqu'un de neutre permet à quelqu'un d'évaluer par observation si une relation est heureuse.  
b. Quelqu'un de neutre ne permet pas à quelqu'un d'évaluer par observation si une relation est heureuse.
80. a. Pour moi il n'y a pas de différence entre le travail et le jeu.  
b. Pour moi, le travail et le jeu s'opposent.
81. a. La meilleure façon pour deux personnes de s'accorder c'est qu'elles s'efforcent de se faire plaisir mutuellement.  
b. La meilleure façon pour deux personnes de s'accorder c'est que chacune se sente libre de s'exprimer elle-même.
82. a. J'ai du ressentiment à propos de choses qui sont passées.  
b. Je n'ai pas de ressentiment à propos de choses qui sont passées.
83. a. Je n'aime que les hommes virils et les femmes féminines.  
b. J'aime les hommes et les femmes qui manifestent à la fois de la virilité et de la féminité.
84. a. Chaque fois qui je le peux je fais tous les efforts pour éviter les situations embarrassantes.  
b. Je ne fais pas beaucoup d'efforts pour éviter les situations embarrassantes.
85. a. Je rends mes parents responsables d'un bon nombre de mes difficultés.  
b. Je ne rends pas mes parents responsables de mes difficultés.
86. a. Je crois qu'on ne devrait 'faire le cave' qu'en temps et lieu.  
b. Je peux 'faire le cave' quand j'en ai le goût.

87. a. Les gens devraient toujours regretter leurs méfaits.  
b. Les gens n'ont pas toujours besoin de regretter leurs méfaits.
88. a. L'avenir m'inquiète.  
b. L'avenir ne m'inquiète pas.
89. a. La bonté s'oppose nécessairement à la dureté.  
b. La bonté et la dureté ne s'opposent pas nécessairement.
90. a. Je préfère conserver les bonnes choses pour l'avenir.  
b. Je préfère profiter des bonnes choses dès maintenant.
91. a. Les gens devraient toujours maîtriser leur colère.  
b. Les gens devraient exprimer leur colère lorsqu'ils la sentent légitime.
92. a. Celui qui a une vie spirituelle authentique est parfois sensuel.  
b. Celui qui a une vie spirituelle authentique n'est jamais sensuel.
93. a. Je suis capable d'exprimer mes sentiments même s'ils sont susceptibles d'entrainer des conséquences indésirables.  
b. Je suis incapable d'exprimer mes sentiments s'ils sont susceptibles d'entrainer des conséquences indésirables.
94. a. J'ai souvent honte de certaines émotions que je sens bouillonner en moi.  
b. Je n'ai pas honte de mes émotions.
95. a. J'ai déjà eu des expériences mystérieuses ou des expériences extatiques.  
b. Je n'ai jamais eu d'expériences mystérieuses ou d'expériences extatiques.
96. a. Je suis orthodoxe sur le plan religieux.  
b. Je ne suis pas orthodoxe sur le plan religieux.
97. a. Je suis exempt de toute culpabilité.  
b. Je ne suis pas exempt de culpabilité.
98. a. J'ai de la difficulté à concilier la sexualité et l'amour.  
b. Je n'ai pas de difficulté à concilier la sexualité et l'amour.
99. a. J'aime bien le détachement et la solitude.  
b. Je n'aime pas le détachement et la solitude.
100. a. Je me sens engagé face à mon travail.  
b. Je ne me sens pas engagé face à mon travail.
101. a. Je peux exprimer de l'affection sans me soucier de savoir si elle me sera rendue.  
b. Je ne peux exprimer de l'affection qu'à la condition d'être certain qu'elle me sera rendue.
102. a. Vivre en fonction de l'avenir est tout aussi important que de vivre en fonction du moment présent.  
b. Il n'y a que vivre en fonction du moment présent qui soit important.
103. a. Il est préférable d'être soi-même.  
b. Il est préférable d'être populaire.
104. a. Il peut être mauvais de souhaiter et d'imaginer.  
b. Il est toujours bon de souhaiter et d'imaginer.
105. a. Je passe la majeure partie de mon temps à me préparer à vivre.  
b. Je passe la majeure partie de mon temps à vivre effectivement.
106. a. On m'aime parce que je manifeste de l'amour.  
b. On m'aime parce que je suis aimable.
107. a. Lorsque je m'aimerai vraiment moi-même, tout le monde m'aimera.  
b. Lorsque je m'aimerai vraiment moi-même, il y aura encore des gens qui ne m'aimeront pas.
108. a. Je peux laisser les autres me contrôler.  
b. Je peux laisser les autres me contrôler si je suis sûr qu'ils ne me contrôleront pas indéfiniment.
109. a. Les gens, tels qu'ils sont, m'ennuient parfois.  
b. Les gens, tels qu'ils sont, me m'ennuient pas.
110. a. Travailler pour l'avenir donne à ma vie sa signification première.  
b. Ma vie ne prend son sens que dans la mesure où l'avenir est en continuité étroite avec le présent.
111. a. Je me conforme entièrement à la devise: "Ne perdez pas votre temps".  
b. Je ne me sens pas contraint par la devise: "Ne perdez pas votre temps".
112. a. Ce que j'ai été dans le passé détermine le type de personne que je serai.  
b. Ce que j'ai été dans le passé ne détermine pas nécessairement le type de personne que je serai.
113. a. Ma façon de vivre dans le "ici-et-maintenant" a de l'importance pour moi.  
b. Ma façon de vivre dans le "ici-et-maintenant" n'a que très peu d'importance pour moi.
114. a. J'ai déjà vécu une expérience où la vie me semblait tout simplement parfaite.  
b. Je n'ai jamais vécu une expérience où la vie me semblait tout simplement parfaite.
115. a. Le mal provient de l'échec de nos efforts pour être bon.  
b. Le mal, partie intrinsèque de la nature humaine, s'oppose au bien.
116. a. Une personne peut transformer complètement sa nature fondamentale.  
b. Une personne ne peut jamais transformer sa nature fondamentale.
117. a. J'ai peur d'être tendre.  
b. Je n'ai pas peur d'être tendre.
118. a. Je m'affirme et je suis sûr de moi.  
b. Je ne m'affirme pas et je ne suis pas sûr de moi.
119. a. Les femmes devraient faire confiance et se soumettre.  
b. Les femmes ne devraient pas faire confiance et se soumettre.

Appendice B  
Résultats individuels

Tableau 13

Résultats individuels obtenus par les sujets du groupe 1.

Codes des sujets	Temps I		Temps II		Temps III	
	T.D.P.	P.O.I.	T.D.P.	P.O.I.	T.D.P.	P.O.I.
100	28	111	33	111	32	111
101	27	80	23	--	20	109
102	27	106	22	105	21	92
103	27	96	34	97	32	104
106	28	111	35	117	35	110
109	28	121	--	--	--	--
110	26	94	24	--	23	--
115	29	--	33	--	28	--
116	26	94	33	--	30	101
117	27	118	--	--	--	--
118	20	98	--	--	--	--
119	25	89	31	--	30	110
120	17	66	--	--	--	--
121	24	87	--	--	--	--
122	18	114	--	--	--	--
123	27	82	32	83	30	102
124	37	114	--	--	--	--
125	30	99	37	--	38	--
126	20	82	--	--	--	--
127	32	100	37	--	36	--
128	25	99	28	--	23	113
129	25	102	--	--	--	--
130	21	90	23	97	20	109
133	29	86	--	--	--	--
134	27	98	33	--	30	90
135	28	99	--	--	--	--
136	39	120	--	--	--	--
137	24	112	22	114	23	130
139	28	95	--	--	--	--
140	23	93	--	--	--	--
141	27	112	37	105	38	101
142	31	71	--	--	--	--
143	25	104	33	91	30	111
144	29	88	30	94	29	106
145	34	11	--	--	--	--
146	33	105	30	110	29	107
147	23	86	27	89	23	102

Tableau 14

Résultats individuels obtenus par les sujets du groupe 2.

Codes des sujets	Temps IV		Temps V		Temps VI	
	T.D.P.	P.O.I.	T.D.P.	P.O.I.	T.D.P.	P.O.I.
2	20	114	23	119	20	122
3	51	110	--	--	--	--
4	28	99	--	--	--	--
6	29	116	--	--	--	--
7	21	120	--	--	--	--
8	30	71	--	--	--	--
9	20	89	--	--	--	--
11	31	114	28	107	30	119
14	24	96	--	--	--	--
15	23	115	--	--	--	--
16	27	112	--	--	--	--
18	29	116	--	--	--	--
20	32	106	37	92	38	109
21	36	82	--	--	--	--
22	26	99	30	107	25	95
24	30	106	23	106	24	114
27	31	118	--	--	--	--
28	31	116	28	120	28	119
29	23	65	--	--	--	--
30	26	97	27	109	24	121
31	25	118	--	--	--	--
32	17	87	--	--	--	--
33	23	86	--	--	--	--
34	33	93	--	--	--	--
35	28	116	29	112	27	116
36	33	114	30	--	28	--
37	22	75	--	--	--	--
38	30	96	32	--	34	--
41	30	87	--	--	--	--
42	39	111	32	117	35	117
43	27	114	32	123	25	126
50	26	93	--	--	--	--
51	33	114	41	85	41	114
53	28	108	--	--	--	--
56	28	92	--	--	--	--
58	31	95	32	107	26	96
59	25	105	30	107	27	96
62	32	112	--	--	--	--
66	27	109	--	--	--	--

Références

- ABRAHAM, A. (1963). Le dessin d'une personne: le test de Machover. Neuchatel, Delachaux et Niestlé.
- ALPERSON, B.L., ALPERSON, E.D., LEVINE, R. (1971). Growth effects of high school marathons. Experimental publications system, 10, 356-369.
- ALLPORT, G. (1955). Becoming; basic considerations for a psychology of personality. New-Haven: Yale University Press.
- CRADDICK, R.A. (1963). The self image in the Draw-a-person test and self portrait drawings. Journal of projective techniques personality assessment, 27, 288-291.
- DAMM, U.J. (1969). Overall measures of self portrait actualization derived from the Personal Orientation Inventory. Educational and psychological measurement, 29, 977-981.
- DAYHAW, L.T. (1963). Manuel de statistiques. Editions de l'Université d'Ottawa.
- DOLTO, F.M. (1961). Personnologie et image du corps. La psychologie, 6, 59-92.
- DOSAMANTES, A.E., MERRILL, N. (1980). Growth effects of experiential movement psychotherapy. Psychotherapy: theory, research and practice, 17 (1), 63-68.
- DOYON, P. (1979). Le profil de maturité de l'étudiant de Cegep. Collège de Maisonneuve, Montréal.
- FISHER, S. (1959). Body reactivity gradients and figure drawing variables. Journal of consulting psychology, 23, 54-59.
- FISHER, S. (1970). Body experience in fantasy and behavior. New-York: Appleton Century Crofts.
- FISHER, S., CLEVELAND, S.E. (1956). Body image boundaries and style of life. Journal of abnormal and social psychotherapy, 52, 373-379.
- FISHER, S., CLEVELAND, S.E. (1968). Body image and personality. Dover Press, New-York.

- GANTHERET, F. (1968). Le corps en psychologie clinique. Bulletin de psychologie, 21 (270), 933-935.
- GOLDBERG, B., FOLKINS, C. (1974). Relationship of body image to negative emotional attitudes. Perceptual and motor skills, 39, 1053-1054.
- HARRIS, R., NOLTE, D., NOLTE, C. (1980). Effects of intervention on teenaged physical and psychological identity. Psychological reports, 46, 505-506.
- HOGAN, H.W., MCWILLIAMS, J.M. (1978). Factors related to self-actualization. Journal of psychology, 100, 117-122.
- ILARDY, R.L., MAY, W.T. (1968). A reliability study of Shostrom's Personal Orientation Inventory. Journal of humanistic psychology, 8, 68-72.
- JOURARD, S., REMY, R. (1957). Individual variance score: an index of the degree of differentiation of the self and the body image. Journal of clinical psychology, 13, 62-63.
- JUNG, C.G. (1933). Dialectique du moi et de l'inconscient. Paris, Gallimard, 1964.
- KAMANO, D.K. (1965). An investigation of the meaning of human figure drawing. Journal of clinical psychology, 16, 429-430.
- KAY, E. et al. (1978). A test retest study of the Personal Orientation Inventory. Journal of humanistic psychology, 18 (2), 87-89.
- KLAVETTER, R.E., MOGAR, R.E. (1967). Stability and internal consistency of a measure of self actualization. Psychological reports, 21, 422-424.
- KNAPP, R.R. (1965). Relationship of a measure of self actualization to neuroticism and extraversion. Journal of consulting psychology, 29, 168-172.
- KNAPP, R.R. (1971). The measurement of self actualization and its theoretical implications. San Diego: Educational and industrial testing service.
- KNAPP, R.R. (1976). Handbook for the Personal Orientation Inventory. Edits publishers, San Diego, California.

- LAROCHE, P. (1977). Modifications de l'image du corps chez les femmes obèses. Mémoire de maîtrise inédit, Université du Québec à Trois-Rivières.
- LEZINE, I. (1977). Remarques sur la prise de conscience du corps chez le jeune enfant. Bulletin de psychologie, 30 (327), 253-263.
- LOWEN, A. (1958). Physical dynamics of character structure: bodily form and movement in analytic therapy. New-York, Grune and Statton.
- MACHOVER, K. (1949). Personality projection in the drawing of the human figure: a method of personality investigation. Springfield III: C.C. Thomas.
- MACHOVER, K. (1965). Dessin d'un personnage: méthode d'investigation de la personnalité, dans H. H. Anderson et G. Anderson, Techniques projectives. Paris, Editions Universitaires, 377-384.
- MARINEAU, R.F. (1972). L'identification et le Test du dessin d'une personne: méthode d'analyse globale et dynamique du Test du dessin d'une personne. Thèse de doctorat présentée à l'Université de Paris, France.
- MARINEAU, R.F. (1979). Identification et image du corps, dans R. Houde, M. Parent et R. Marineau, La mère célibataire: son identification, son vécu personnel, sa dépendance sociale. Trois-Rivières.
- MASLOW, A. (1954). Motivation and personality. New-York, Harper, 1970.
- MASLOW, A. (1962). Toward a psychology of being. Princetown, Van Nostrand, 1968.
- MASLOW, A. (1971). The farther reaches of human nature. New-York: Vicking press.
- MAY, R. et al. (1958). Existence. New-York, Basic Books.
- MCCLAIN, E.W. (1970). Further validation of the Personal Orientation Inventory; assessment of self-actualization of school counselor. Journal of consulting and clinical psychology, 35, 21-24.
- NATHAN, S., PIUSULA, A. (1970). Psychological observations of obese adolescents during starvation treatment. Journal of the american academy of child psychiatry, 9, 722-740.

- NERON, S. (1978). Une méthode d'observation et la description du changement individuel lors d'un groupe de croissance personnelle avec accent en travail corporel. Mémoire de maîtrise inédit, Université du Québec à Trois-Rivières.
- PERLS, F. (1947). Ego, hunger and aggression. London: George Allen and Unwin Ltd.
- PERLS, F. (1951). Gestalt therapy. New-York, Julian Press.
- RIESMAN, D., GLAZER, N., DENNEY, R. (1950). The lonely crowd. New-york: double day.
- ROGERS, C.R. (1961). On becoming a person. (4e éd.) , Boston: Houghton Mifflin Company.
- ROGERS, C.R. (1972). Le développement de la personne. Paris, Dunod.
- SECORD, P.F., JOURARD, A.M. (1953). The appraisal of body cathexis: Body Cathexis and the self. Journal of consulting psychology, 17, 343-347.
- SCHILDER, P. (1968). L'image du corps: étude des forces constructives de la psyché. Gallimard.
- SHEEHY, G. (1980). Les passages de la vie: les crises prévisibles de l'âge adulte. Editions de Mortagne, Canada.
- SHOSTROM, E.L. (1964). A test for the measurement of self-actualization. Educational and psychological measurement, 24 (2), 207-217.
- SHOSTROM, E.L. (1967). Man, the manipulator. Bantam book, Abingdon press.
- SHOSTROM, E.L. (1972). Freedom to be. Bantam book, Abingdon press.
- SHOSTROM, E.L. (1974). Manual for the Personal Orientation Inventory. San Diego, California: Educational and industrial testing service.
- SWENSEN, P. (1968). Empirical evaluation of human figure drawings. Psychological bulletin, 70 (1), 20-44.
- TOSI, D.J., LINDAMOUD, C.A. (1975). The measurement of self actualization: a critical review of the Personal Orientation Inventory. Journal of personality assessment, 39 (3), 215-224.

- TREPPA, J.A., FRIKE, L. (1972). Effects of a marathon group experience. Journal of counseling psychology, 19, 466-467.
- WEIR, W.R., GADE, E.M., (1969). An approach to counselling alcoholics. Rehabilitation counselling bulletin, 12, 227-230.
- ZAMARIN, D.M. (1976). Changes in physical attractiveness, body image, self-concept and life experiences as a function of participation in a personal development. Dissertation abstracts international, 37 (3-B), 1497-1498.